208
روگیہ دِگ درشن
208
उर्दू संग्रह
पुस्तक का नाम आरोग्य दिग दर्शन
लेखक महात्मा गान्धी
प्रकाशन वर्ष 1977
आगत संख्या 208

شاہراہِ تندرستی

شری یُت مہاتما گاندھی

کے

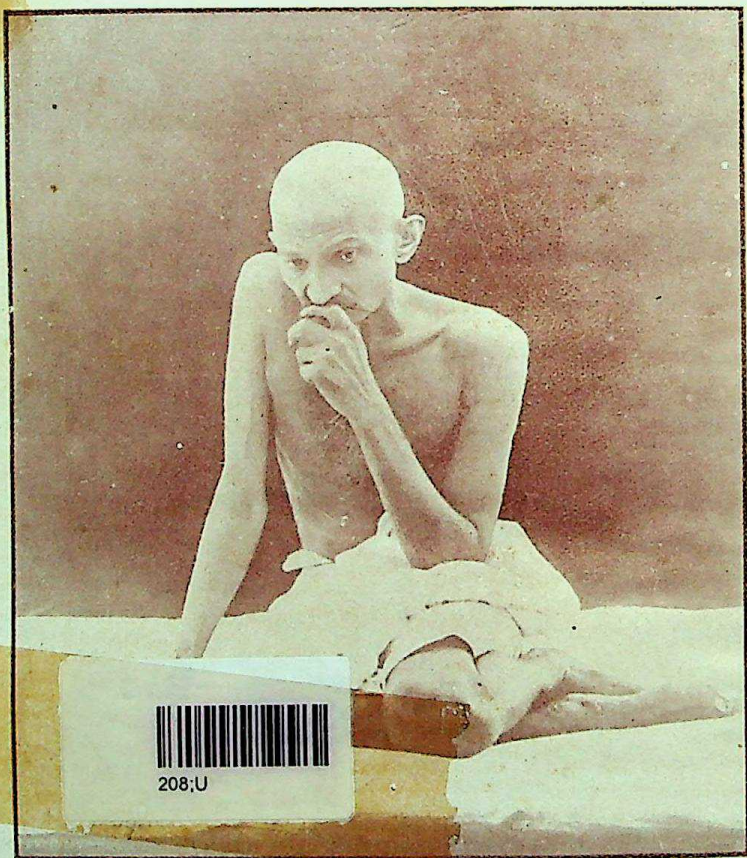
ارو گیہ دِگ درشن کا اُردو ترجمہ

پروفیسر [illegible] سروپ [illegible]

لاجپت رائے اینڈ سنز پبلشرز تاجران کتب

لاہور

بار سوم

گُنہ آرو دِگ دَرشن

Mahatma Gandhi.

شاہراہ تندرستی

فہرست مضامین

حصہ اوّل

دوسرا حصہ

از مصنف

تقریباً بیس سال سے میں تندرستی کے مضمون پر غور کرتا رہا ہوں چند ذاتی اصولوں کی پابندی کے سبب ولائیت میں رہنے کے وقت کھانے پینے کا سب انتظام اپنے ہاتھ ہی سے کرنا پڑتا تھا۔ اُس وقت مجھے جو جو تجربے ہوئے۔ اُن سے میں نے کئی نتائج اخذ کئے ہیں۔ عام ناظرین کی دلچسپی اور فایدے کو مدِ نظر رکھ کر میں اُن خیالات اور نتائج کا کچھ ذکر کرنا چاہتا ہوں۔

انگریزی میں ایک مثل مشہور ہے۔ کہ علاج سے پرہیز بہتر ہے۔ یعنی بیماری کو رفع کرنے کی نسبت اُسے پیدا ہی نہ ہونے دینا کہیں اچھا ہے۔ ہماری کہاوت "پانی سے پہلے پل باندھنا چاہئے"۔ بھی یہی ظاہر کرتی ہے۔ مرض نہ ہونے دینے کی ترکیبوں کے استعمال کو انگریزی میں "ہائی جین" کہتے ہیں۔ ہماری زبان میں اِسے حفظِ صحت یا تقدم کہتے ہیں۔ یہ حکمت یا ڈاکٹری سے الگ سمجھا جاتا ہے۔ بعض لوگ اِسے حکمت کا ہی ایک جزو خیال کرتے ہیں۔ میرا اِن میں فرق بتلانے کا ایک بڑا سبب یہی ہے۔ کہ مفصلہ ذیل ابواب میں صرف حفظِ صحت کے ہی طریقے بتلائے جائینگے۔ جس طرح ایک گم شدہ ہیرا بڑی مشکل سے ملتا ہے۔

Prevention is better than cure. (2) Hygiene

اور جتنی کوشش ہمیں اُسکی حفاظت کے لئے کرنی پڑتی ہے۔ اُس سے کہیں زیادہ اُسکی تلاش کے لئے درکار ہوتی ہے۔ اِسی طرح اگر تندرستی ایک مرتبہ کھوئی گئی۔ یا ہم اُسے گنوا بیٹھے۔ تو اُسے از سرِ نو حاصل کرنے کے لئے بہت زیادہ وقت اور کوشش کی ضرورت ہوگی۔ اِس لئے عقلمند اشخاص کو حفظِ صحت سے قوانین پر بہت زیادہ توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ ہم اس جگہ اِس بات پر بھی غور کرینگے۔ کہ مختلف اسباب سے کھوئی ہوئی تندرستی کس طرح پھر حاصل کیجا سکتی ہے۔

مشہور انگریز شاعر ملٹن نے لکھا ہے۔ کہ اِنسان کا دل ہی بہشت اور دل دوزخ ہے۔ اسکے علاوہ نہ کوئی بہشت آسمان کے اوپر ہے اور نہ کوئی دوزخ زیرِ زمین" ہمارے شاستروں میں بھی یہی بات درج ہے۔ یعنی دل ہی سورگ اور نرک کا سبب ہے۔ اِس قانون کو مدِنظر رکھ کر کہا جا سکتا ہے۔ کہ اِنسان اپنی بیماری اور تندرستی کا خود ہی سبب ہے۔ جس طرح ہم اپنے کاموں سے نامناسب کھانے پینے سے بیمار ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح بُرے خیالات سے بھی آدمی بیمار ہو جاتا ہے۔ ایسی بہت سی مثالیں دیکھنے میں آتی ہیں۔ کہ بچہ کو ہیضہ ہوا۔ اور اُسے دیکھتے ہی اُس کا والد بھی اُس کا شکار ہو گیا ایک مشہور ڈاکٹر نے لکھا ہے۔ کہ جس قدر لوگ پلیگ وغیرہ امراض سے مرتے ہیں۔ اِس سے کہیں زیادہ تعداد خوف کا شکار ہوتی ہے۔ یہ مثل واقعی قابلِ غور ہے۔ کہ بزدل بلا موت ہی مرجاتے ہیں۔

علاوہ ازیں جہالت اور لاعلمی بھی صحت کے خراب ہونے کا ایک خاص سبب ہے۔ کبھی کوئی ناگہانی مصیبت آجائے۔ تو اس کے متعلق

मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः Milton

کچھ واقفیت نہ ہونے کی وجہ سے لاچار ہو کر گھبرا اُٹھتے ہیں - اور بوجہ اُس گھبراہٹ کے مارے جاتے ہیں - اچھا کرتے اور ہو جاتا ہے بُرا اپنے جسم کے متعلق پوری واقفیت نہ ہونے کے سبب ہم بعض اوقات ایسے فعلوں کے مرتکب ہو جاتے ہیں - جو ہمیں ہرگز نہ کرنے چاہئیں یعنی خود غرض - کیڑے - اشتہاری - گندم نما جو فروش حکیموں اور ڈاکٹروں کے ہاتھ میں پڑ کر اپنے سر پر قسم قسم کی مُصیبتیں لاتے ہیں -

اگرچہ یہ بات حیرت انگیز معلوم ہوتی ہے - مگر پھر بھی امر واقعہ ہے کہ ہمیں دُور کی چیزوں کی نسبت اپنے نزدیک اور اردگرد کی چیزوں کے متعلق بہت تھوڑا علم اور واقفیت ہوتی ہے - ہمیں اپنے محلے کا جغرافیہ نہیں آتا لیکن ہم انگلستان کے شہروں اور دریاؤں کے نام خوب رٹ ڈالتے ہیں آسمان کے ستاروں کے متعلق ہم اکثر بحث کیا کرتے ہیں - لیکن اپنے گھر کی چھت و چھپر کے بارہ میں ہمیں ذرا بھی علم نہیں ہوتا - اختر شماری کا ارادہ کر لیتے ہیں - لیکن اس بات کے جاننے کی ہمیں ذرا بھی خواہش نہیں ہوتی - کہ ہمارے چھپروں میں کیا ہے - اور اُن میں کتنے کھپریل لگے ہوئے ہیں - شب و روز ہماری آنکھوں کے سامنے ہونیوالا قدرتی ناٹک پسند نہیں آتا لیکن تھیٹر کا تماشا دیکھنے کیلئے ہمارا جی بہت للچاتا ہے - اسی طرح ہمیں ان باتوں کے متعلق بھی واقفیت نہیں ہوتی - کہ ہمارے جسم میں کیا ہو رہا ہے - وہ کیا ہے - کس چیز کا بنا ہوا ہے - اُس میں ہڈی - گوشت - خون وغیرہ کس طرح بنتا ہے - یہ سب کیا کرتے ہیں - جسم میں بولنے والی کیا چیز ہے - ہماری زندگی کس چیز کی بدولت قائم ہے - ہمارے دل میں ایک بار اچھے اور ایک بار بُرے خیالات کیوں پیدا ہوتے ہیں

ہماری خواہش کے خلاف ہمارا دل ہزاروں لاکھوں میل کیوں بھاگتا بھٹکتا پھرتا ہے۔ جبکہ ہمارا جسم ایک چیونٹی کی طرح نہایت ہی آہستہ آہستہ چلتا ہے۔ ہمارا دل ہوا سے بھی ہزار گنا تیز رفتار کیوں ہے۔ وغیرہ وغیرہ۔ پس ہمیں اپنے جسم کے متعلق بہت تھوڑی واقفیت ہے۔ اور جو ہے وہ نہیں کے برابر ہے۔

ایسی خوفناک حالت سے چھٹکارا پانے کے لئے کوشش کرنا ہر شخص کا فرض ہے۔ اگرچہ جسم اور دل کے تعلق کا علم حاصل کر لینا کوئی آسان بات نہیں ہے۔ بلکہ نہائیت ہی مشکل بات ہے۔ مگر تاہم بھی جسم کے متعلق معمولی باتوں کی تھوڑی بہت واقفیت سب کے لئے ازبس ضروری ہے۔ نہ محض یہی بلکہ بچوں کی تعلیم میں بھی یہ مضمون داخل ہونا چاہیے ہماری اُنگلی کٹ جائے۔ اور ہم اُس کا علاج نہ کر سکیں۔ ہمارے پاؤں میں کانٹا چبھ جائے۔ اور ہم اُسے نکال نہ سکیں۔ سانپ کاٹ جائے اور ہمیں یہ معلوم نہ ہو۔ کہ اُس وقت بے دھڑک ہو کر کیا علاج کیا جائے یہ اور بہت سی دیگر ایسی ہی باتیں ہیں۔ جن پر ہم سے سوائے شرمندہ ہونے کے کچھ بن نہ پڑیگا۔ یہ کہنا کہ عوام ان باتوں کو نہیں سمجھ سکتے۔ محض چھوٹی شیخی ہے یا لوگوں کو دھوکا دینے کا نہائیت ہی مکروہ بہانہ ہے

یہ نہیں کہا جا سکتا۔ کہ عوام اِس لاعلمی اور دُوسروں کے دست نگر رہنے سے کب چھٹکارا پا سکینگے۔ مگر اِس کتاب کے لکھنے کی غرض ہی یہی ہے۔ کہ ناظرین ان کے پنجے سے تھوڑا بہت چھٹکارا پا سکیں۔ اِس کے علاوہ ایک بات اور بھی ہے۔ اور وہ یہ ہے۔ کہ اِس کتاب میں مختلف کتابوں کے مختلف خیالات کا نچوڑ دیا گیا ہے۔ کیونکہ اِن مضامین

کی کئی کتابوں کا مطالعہ کرکے اُن کے اختلاف پر میں نے خوب غور کیا ہے اور ان کا استعمال کرکے اُنہیں ٹھیک طور پر آزما کر اپنی رائے قایم کی ہے۔ اِس لئے مُبتدی کو اِس کتاب کے مطالعہ کر لینے کے بعد آپسمیں ایک دُوسرے سے اختلاف رکھنے والی کتابوں کے پڑھتے وقت کوئی دقت پیش نہ آئیگی۔ اور وہ نہائت آسانی سے اِس مضمون کو سمجھ سکیگا۔ ایک کتاب میں درج ہے۔ کہ فلاں حالت میں گرم پانی استعمال کرنا چاہئیے اور دوسری کتاب میں لکھا ہے۔ کہ ایسی حالت میں ٹھنڈا پانی استعمال کرنا مفید ہوگا۔ مُبتدی اِس قسم کے اختلافات پر اُلجھن میں پڑ جائیگا۔ اور وہ کوئی رائے قایم نہ کر سکیگا۔ ایسی ہی اور بھی بہت سی باتیں ہیں مُفصلہ ذیل ابواب میں اُن سب پر عقل کے مطابق غور کی گئی ہیں۔ اِس کے بعد جو اصحاب اصلی کتابوں کو پڑھنا چاہینگے۔ وہ اُن کے خیالات معلوم کرکے ان میں اپنے تجربے اور عقل کے مطابق تبدیلی کر سکینگے۔ اِس لئے یہ لکھنا مناسب نہ ہوگا۔ کہ بہت سے ناظرین کے لئے یہ کتاب ضرور تھوڑی بہت مفید ثابت ہوگی۔

ہمیں ایسی خراب عادتیں پڑ گئی ہیں۔ کہ ہمیں جہاں ذرا سی تکلیف یا درد ہُوا۔ ہم فوراً حکیموں اور ڈاکٹروں کے پاس دوڑتے ہیں۔ اگر ایسا نہ بھی ہو۔ تو جو کوئی اپنا بیگانہ پڑوسی اڑوسی جس دوا کے استعمال کا مشورہ دیتا ہے۔ اُسے ہم فوراً قبول کر لیتے ہیں۔ ہمیں کچھ ایسا اِعتقاد سا ہو گیا ہے۔ کہ بغیر دوائی کے مرض دفع نہیں ہو سکتا۔ لیکن یہ ایک بڑا بھاری وہم ہے اور اِس موسم سے جسقدر تکلیف لوگوں نے اٹھائی ہے۔ اور اٹھا رہے ہیں۔ دیگر اسباب سے نہ ہوئی اور نہ ہوگی۔ مطلب یہ ہے کہ اگر ہم درد

کے معنی سمجھ لیں۔ تو بڑا فائدہ ہو سکتا ہے۔ درد کا مطلب تکلیف ہے۔ اور
بیماری کا مطلب بھی تکلیف ہے۔ اِس لئے درد کو مٹانے کی کوشش
کرنا ضرور مناسب ہے۔ لیکن اس کے لئے دوائی کا استعمال بیفائدہ ہے
دوائی کے استعمال سے ہمیں بہت نقصان اُٹھانا پڑتا ہے۔ ہمارے
گھر میں کوڑا کرکٹ پڑا ہو۔ اور ہم اُسے باہر پھینکنے کی بجائے اُسے
ڈھانپ دیں۔ تو اُس کا جو اثر ہوگا۔ بعین ویسا ہی اثر مرض کے رفع کرنے
کے لئے لی ہوئی دوائی کا ہوتا ہے۔ اُس کوڑے کرکٹ کو ڈھانپ
دینے کا نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ وہ سڑ جاتا ہے۔ اور ہمیں نقصان پہنچاتا ہے
علاوہ ازیں اس کوڑے کے اوپر کے ڈھکنے کے سڑ جانے سے تعفن اور
بھی زیادہ بڑھ جائیگا۔ پھر ہمیں دگنا کوڑا پھینکنے کی فکر کرنی پڑیگی۔ ایسی
ہی حالت دوا پینے کی ہوتی ہے۔ اگر کوڑا کرکٹ باہر پھینک دیا جائے
تو گھر جیسا پہلے تھا۔ ویسا ہی صاف ستھرا ہو جائیگا۔ قدرت جسم میں بیماری
اور تکلیف پیدا کر کے ہمیں اس بات سے آگاہ کرتی ہے۔ کہ ہمارے
جسم میں غلاظت اکٹھی ہو گئی ہے۔ قدرت نے خود بھی کئی راستے میل
اور غلاظت کے باہر جانے کے لئے ہمارے جسم میں بنائے ہیں۔
جب کبھی ہمارے جسم میں کوئی مرض یا تکلیف پیدا ہو۔ اس وقت
ہمیں سمجھ لینا چاہئے۔ کہ قدرت نے ہمارے جسم کے اندر سے
غلاظت اور میل نکالنی شروع کی ہے۔ کوئی شخص ہمارے گھر کی
غلاظت صاف کرنے لگتا ہے۔ تو ہم اس کا احسان مانتے ہیں۔ اور جب
تک وہ کوڑا کرکٹ نکالتا رہتا ہے۔ اس وقت تک اگر ہمیں کوئی تکلیف
بھی ہو۔ تو ہم اُسے چپ چاپ برداشت کرتے ہیں۔ اسی طرح قدرت

جب تک ہمارے جسم میں سے میل خارج کرکے اُسے صاف نہ کردے اس وقت تک ہم چُپ چاپ رہیں۔ اور قدرت کیخلاف کوئی دوا وغیرہ اِستعمال نہ کریں۔ تو ہمارا جسم تندرست ہو جائے۔ اور ہمیں تکالیف سے نجات مِل جائے۔ فرض کیجئے کہ ہمیں سردی لگ گئی۔ اِس وقت ہمیں دوا پینے یا سونٹھ وغیرہ کھانے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ ہمیں معلوم ہونا چاہیئے۔ کہ ہمارے جسم میں جو میل وغیرہ اکٹھی ہو گئی ہے۔ اُسکے باہر نکالنے کے لئے قدرت اِس شکل میں نمودار ہوئی ہے۔ اُسے ہمیں راستہ دینا چاہیئے ایسا عمل میں لانے سے ہم بہت جلدی تندرست ہو جائینگے۔ اگر اِس وقت ہم قدرت کا سامنا کرنے کے لئے کھڑے ہو جائیں۔ تو اُسکے لئے دُگنا کام بڑھ جائیگا۔ ایک تو میل صاف کرنا۔ اور دوسرے ہمارے ساتھ لڑنا برخلاف اسکے اگر ہم چاہیں۔ تو قدرت کو اُسکے فعل میں امداد دیسکتے ہیں۔ ہمیں چاہیئے کہ ہم غلاظت کے پیدا ہونے کی وجہ کو دُور کردیں۔ تا کہ غلاظت بڑھنے نہ پائے۔ اِس کے لئے ہمیں کھانا بند کردینا چاہیئے۔ اسکے علاوہ کھُلی ہوا میں مناسب ورزش کرتے رہنے سے جسم کی میل خارج ہوتی رہتی ہے۔ جسم کو تندرست رکھنے کے لئے اِس سُنہری اصُول کی ہر شخص آزمایش کرسکتا ہے۔ لیکن اِس وقت ہمیں اپنے دل کو یکسوئی قائم رکھنی پڑتی ہے۔ جس شخص کو پرماتما پر سچّا اعتقاد ہے۔ وہ تو ضرور ایسا ہی کریگا۔ اپنے دل کو مضبُوط کرنے میں اِس قِسم کے خیالات بڑے مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ کہ کوئی شخص اِس بات کا بیمہ نہیں کرسکتا۔ کہ حکیموں یا ڈاکٹروں کی دوائیاں پینے سے مرض ضرور رفع ہو جائیگی۔ کیونکہ اُن کی دوائیں استعمال کرنیوالے لوگوں میں سے بھی بہت سے تندرست

ہوتے نظر نہیں آتے۔ اور اگر ایسا ہوتا۔ تو اِس کتاب کے لکھنے کی کوئی ضرورت ہی نہ پڑتی۔ اور ہم سب بڑے مزے سے زندگی بسر کرتے نظر آتے۔

تجربہ سے یہ بات ثابت ہوتی ہے۔ کہ جہاں ایک مرتبہ دوائی کی بوتل کسی گھر میں آ گئی۔ پھر وہ اُس گھر سے باہر نہیں نکلتی۔ لاتعداد اشخاص اِس دُنیا میں ایسے نظر آتے ہیں۔ جو عُمر بھر ایک نہ ایک عارضے میں مُبتلا رہتے ہیں۔ اور یکے بعد دیگرے کوئی نہ کوئی دوا بڑھاتے ہی رہتے ہیں۔ وہ ہر روز نئے نئے حکیموں اور ڈاکٹروں کے پاس جاتے ہیں۔ اور ہمیشہ مرض سے نجات دینے والے حکیم کی تلاش میں سرگردان مارے مارے پھرتے ہیں۔ اور آخر کار خود خوار ہو کر اوروں کو خوار کر کے تڑپ تڑپ کر مٹتے ہیں۔ ڈاکٹر میڈ نیڈی کا قول ہے۔ کہ حکمت ایک بہت بڑا دھوکا ہے" سر آسٹلی ایک مشہور ڈاکٹر گذرے ہیں۔ اُنہوں نے لکھا ہے۔ کہ علم ادویات کی بُنیاد محض اندازہ ہے" سر جان فوربس نے کہا ہے۔ کہ لایق ڈاکٹروں کی موجُودگی کے باوجود بھی بہت سے لوگوں کو قدُرت ہی تندرُست و توانا بنایا ہے۔ ڈاکٹر بیکر کی رائے ہے کہ "جتنے مریض لال بخار سے مرتے ہیں۔ اُس سے کہیں زیادہ اُس کے علاج سے مرتے ہیں۔ ڈاکٹر فردتھ کہتے ہیں۔ کہ ڈاکٹری کی نسبت زیادہ غیر مُعین شاید ہی کوئی چیز ہو گی۔ ڈاکٹر ٹامس واٹس نے لکھا ہے کہ "بہت سے ایسے اہم سوالات ہیں۔ جن کا جواب ڈاکٹری نہیں دے سکتی ڈاکٹر فرینک کی رائے ہے۔ کہ ان ادویات کے استعمال سے ہزار ہا جانیں تلف ہوتی ہیں"۔ ڈاکٹر مین گڈ کہتے ہیں کہ جتنے آدمی پلیگ۔ چیچک۔ ہیضہ وغیرہ سے مرتے ہیں۔ اُن سے کہیں زیادہ ان دواؤں

کی نذر ہوتے ہیں"۔ یہ بات ہر جگہ صاف طور پر نظر آتی ہے۔ کہ جہاں حکیم ڈاکٹر بڑھ جاتے ہیں۔ وہاں امراض بجائے دُور ہونیکے روز افزوں ترقی کرتی جاتی ہیں۔ جن اخباروں کو اور کسی قسم کے اشتہار نہیں ملتے انہیں ادویات کے بڑے بڑے اشتہار بآسانی مل جاتے ہیں۔ جب "انڈین اوپینین" میں اشتہار لئے جاتے تھے۔ اور اُس کے منتظم لوگوں کے پاس اشتہاروں کے لئے جایا کرتے تھے۔ تو دوا فروش اُس میں دوائیوں کے اشتہار چھاپنے کے لئے بڑا اصرار کیا کرتے تھے اور اس کا پُورا دام ادا کرنے کے لئے اپنی رضامندی ظاہر کرتے۔ جس دوا کی قیمت ایک پائی ہوتی ہے۔ اُس کا ہم ایک روپیہ دیتے ہیں۔ اگر ہم ایسی دواؤں کے بنا لینے کی کوشش کرنا چاہیں۔ تو اُن کے بیچنے والے ہمیں اس بات کا پتہ بھی نہیں لگنے دیتے۔ کہ وہ کس طرح تیار کی جا سکتی ہیں۔ "پوشیدہ یا سربستہ دوائیں" نامی کتاب ایک ڈاکٹر نے اس غرض سے لکھی ہے۔ کہ لوگ اُسے پڑھ کر غلطی سے بچیں۔ اس میں اُنہوں نے لکھا ہے۔ کہ سارساپریلا۔ فروٹ سالٹ۔ سیرپ وغیرہ جو پیٹنٹ ادویات ہیں۔ اُن کے لئے ہم سوا دو روپیہ سے سوا پانچ روپیہ تک ادا کرتے ہیں۔ لیکن ان دواؤں پر صرف ایک پیسہ سے چار پیسہ تک لاگت آتی ہے۔ اگر حساب لگا کر دیکھا جائے تو ہم اُن کے لئے کم از کم چھتیس گنی اور زیادہ سے زیادہ تین سو چھتیس گنی قیمت ادا کرتے ہیں۔ غرضیکہ ہم اس حالت میں تین ہزار پانسو ٹکے سے لے کر بتیس ہزار ٹکے تک کا منافع دیتے ہیں۔

اس سے ناظرین اتنا تو ضرور سمجھ سکینگے۔ کہ مریض کو نہ تو ڈاکٹروں

اور حکیموں کے ہاں دوڑے جانے کی ضرورت ہے اور نہ ایک دم دوائی کے استعمال کرنے کی۔ لیکن افسوس ہے۔ کہ سب لوگ اِتنا صبر نہیں کر سکتے۔ عوام یہ نہیں مان سکتے۔ کہ سبھی ڈاکٹر ناقابلِ اعتبار ہوتے ہیں اور سبھی دوائیاں خراب اور مُضر ہوتی ہیں۔ ایسے لوگوں کو اِس قدر کہنا ضروری ہے۔ کہ جہاں تک ہو سکے صبر کرو۔ اور حتی الوسع ڈاکٹروں اور حکیموں کو تکلیف نہ دو۔ اگر ڈاکٹر کو بُلانا ہی ضروری معلوم پڑے۔ تو کسی اچھے سمجھ دار اور تجربہ کار ڈاکٹر کو بلاؤ۔ اور اِسی کی رائے کے مطابق عمل کرو۔ دوسرے ڈاکٹر یا حکیم کو اِسی وقت بلاؤ۔ جبکہ پہلا ڈاکٹر کرنے کی صلاح دے۔ تمہارے مرض کا رفع ہونا تمہارے ڈاکٹر کے ہاتھ میں نہیں ہے۔ اگر تمہاری زندگی باقی ہو گی۔ تو تم ضرور تندرست ہو جاؤ گے۔ اور اگر کوشش کرنے پر بھی موت آ ہی جائے۔ تو سمجھنا چاہیئے۔ کہ یہ بھی زندگی کی ہی ایک عظیم تبدیلی ہے۔

مفصلہ ذیل ابواب کے لکھنے کی یہی وجہ ہے۔ کہ ناظرین اِس میں لکھے ہوئے جسم کی بناوٹ۔ ہوا۔ پانی۔ خوراک۔ ورزش۔ پوشاک۔ پانی اور مٹی کے ذریعے علاج۔ ناگہانی حادثے۔ بچوں کی حفاظت و پرورش حمل کے وقت مرد عورت کے فرائض اور عام بیماریوں وغیرہ کے متعلق خوب غور کر کے اُن پر عمل کرنے کی کوشش کریں۔

(مُصنّف) کرم چند۔ موہن داس گاندھی

شاہراہِ تندرستی

پہلا حِصّہ

تندرستی

عوام سمجھتے ہیں۔ کہ اِنسان کھاتا پیتا ہو۔ اچھی طرح چلتا پھرتا ہو۔ اور حکیموں ڈاکٹروں کے ہاں نہ جاتا ہو۔ تو وہ تندرست ہے۔ لیکن غور کرنے سے معلوم ہوگا۔ کہ یہ خیال غلط ہے۔ بہت سی ایسی مثالیں نظر آتی ہیں۔ کہ لوگ کھاتے پیتے اور چلتے پھرتے ہوئے بھی بیمار ہوتے ہیں۔ لیکن وہ مرض کی پرواہ نہ کرکے یہ سمجھ بیٹھتے ہیں۔ کہ ہمیں کوئی بیماری نہیں ہے یعنی ہم تندرست ہیں۔ سچ بات تو یہ ہے۔ کہ اِس دُنیا میں بالکل تندرست آدمی بہت ہی تھوڑے ملینگے۔

ایک انگریز مُصنف کی رائے ہے۔ کہ وہی شخص تندرست کہلانے کا مُستحق ہے۔ جس کے تندرست جِسم میں مضبُوط اور توانا دل ہو۔ آدمی صِرف جسم کا ہی بنا ہوا نہیں ہے۔ جسم اُس کی رہایش کا مکان ہے ہمارے جسم۔ دل اور حواس کا آپسمیں ایسا گہرا تعلق ہے۔ کہ جہاں ایک کو ذرا سا عارضہ لاحق ہوا۔ باقی حصّے بھی فوراً تکلیف میں مُبتلا ہو جاتے ہیں۔ جسم کو گلاب کے پھُول سے تشبیہ دیجاتی ہے۔ گلاب کے پھُول کا بیرونی حِصّہ جسم ہے۔ اور اُسکی خوشبُو رُوح۔ کاغذ کے بنے ہوئے پھول کو کوئی

پسند نہیں کرتا۔ اُسے سُونگھنے سے گلاب کی خوشبو نہیں آتی۔ گلاب کے
پھُول کی پہچان ہی اُس کی خوشبو ہے۔ اسی طرح آدمی کی خوشبو اُسکی رُوح
ہے۔ یہی رُوح اس کی کسوٹی ہے۔ اگر کوئی پھُول گلاب کے پھُول
جیسا نظر آئے۔ لیکن بجائے خوشبو کے اُس میں سے بدبو آتی ہو۔ تو ہم
اُسے فوراً پھینک دینگے۔ پس اِسی طرح اگر کسی کا جِسم خوبصورت ہو۔ مگر
وہ شخص بدچلن ہو۔ یعنی اُس کا چال چلن اچھا نہ ہو۔ تو ہم اُس شخص کی
خوبصورتی پر فریفتہ نہیں ہو سکتے۔ ہم کہہ سکتے ہیں۔ کہ جس شخص کا چال چلن
اچھا نہیں۔ وہ تندرست نہیں کہلا سکتا۔ جِسم اور رُوح کو ایسا گہرا تعلق
ہے۔ کہ جس کا جسم اچھا ہوگا۔ اُس کا دل بھی صاف ہوگا۔ اِسی مسئلے کے
مطابق یورپ میں ایک فرقہ چلا ہے۔ اُن کی رائے ہے۔ کہ جس کا
دل ٹھیک حالت میں ہے۔ اُسکو کوئی بیماری نہیں ہوتی۔ اور جو شخص
بیمار ہے۔ وہ بھی اپنے دل کو سنوار کر اپنے جسم کو تندرست
و توانا بنا سکتا ہے۔ یہ رائے واقعی قابلِ تقلید اور مناسب ہے لیکن
مغربی ریفارمر اس کا نامُناسب اِستعمال کرتے ہیں۔ مگر ہمیں اُن کی
رائے سے صرف یہ نتیجہ نکالنا چاہیئے۔ کہ تندرستی کے حصُول کا سب سے
بڑا ذریعہ دل ہے۔ اور دل ہی سے صحت کی حفاظت ہو سکتی ہے۔
فلاں شخص غصیلا ہے۔ اور فلاں شخص کی طبیعت کمینی ہے یہ سُست
ہے۔ وہ بہرا ہے۔ سچ پوچھو۔ تو یہ سب امراض کی علامات ہیں۔ بعض
ڈاکٹروں کی رائے ہے۔ کہ چوری وغیرہ بدعادتیں بھی ایک قسم کی بیماریاں
ہیں۔ ولائت میں بہت سی دولتمند عورتیں بڑی بڑی دکانوں پر سے چیزیں
چُرا لے جاتی ہیں۔ وہاں کے ڈاکٹر اِسے ایک قسم کا پاگل پن بتلاتے

ہیں۔ بعض اشخاص ایسے بھی ہوتے ہیں۔ کہ جب تک وہ لڑائی جھگڑا اور مار کوٹ نہ کریں۔ اسوقت تک انہیں چین نہیں پڑتی۔ یہ بھی ایک قسم کا عارضہ ہی ہے۔

اِس طرح غور کرنے پر ہم اُسی شخص کو تندرست و توانا کہہ سکتے ہیں کہ جسکے جسم میں کسی قسم کی کمی نہیں ہے۔ جس کا جسم ہر پہلو سے مکمل ہے دانت درست ہیں۔ آنکھ کان ٹھیک ہیں۔ ناک نہیں بہتا۔ جس کی کھال سے پسینہ بہتا رہتا ہے۔ مگر اُس سے بدبو نہیں آتی۔ جس کے پاؤں گندے نہیں ہیں۔ مُنہ سے بدبو نہیں آتی۔ ہاتھ پاؤں معمولی طور پر کام کرسکتے ہیں۔ جو نفسانیت کا شکار نہیں ہے۔ جس کا جسم نہ بہت موٹا ہے نہ بہت پتلا۔ اور جس کا دل اور حواس ہمیشہ اُسکے قابو میں ہوں۔ اِس قسم کی صحت کا حاصل کرنا اور اُس کا قائم رکھنا آسان بات نہیں ہے۔ ہمیں ایسی صحت نصیب ہے کیونکہ ہمارے والدین بھی ایسے تندرست نہ تھے ایک مشہور مُصنّف کا قول ہے۔ کہ اگر والدین ہر طرح سے قابل ہوں۔ تو اُن کی اولاد اُن سے بھی بڑھ کر ہونی چاہئے۔ اگر یہ بات غلط ہے تو ہن لوگوں کو جو یہ مانتے ہیں۔ کہ دنیا ترقی کر رہی ہے۔ اپنی رائے ترک کرنی پڑیگی۔ جو شخص بالکل تندرست ہے۔ اُسے موت کا کوئی خوف نہیں ہوتا۔ ہم موت سے گھبراتے ہیں۔ یہی ڈر اِس بات کو ظاہر کرتا ہے۔ کہ ہم تندرست نہیں ہیں موت ہماری زندگی کی ایک بڑی بھاری تبدیلی ہے۔ اور قانون قدرت کے مطابق یہ تبدیلی واقعی اچھی اور مفید ہوگی ایسے اعلیٰ درجہ کی تندرستی کے حصول کیلئے کوشش کرنا ہمارا فرض ہے۔ ہم آگے چل کر اِس بات پر غور کرینگے۔ کہ ایسی تندرستی کسطرح حاصل ہوتی اور کس طرح اُن کی حفاظت کیجا سکتی ہے۔

۲-ہمارا جسم

پرتھوی پانی پون یتوں تیج اور آکاشس
ہیں پانچوں ہی تو یہ ان کا جگت بکاس

یہ دوہا واضح طور پر ہمارے جسم کی ساخت کو بیان کرتا ہے۔ مٹی پانی۔ روشنی۔ ہوا اور ایتھر ان پانچوں عنصروں کو ملا کر جو کھیل قدرت اور قادر نے بنایا ہے۔ اُسے ہم دُنیا کہتے ہیں۔ جن چیزوں سے دُنیا بنی ہے۔ انہیں سے یہ مٹی کا پُتلا جسے ہم کہتے ہیں۔ بنا ہے۔ ایک مثل مشہور ہے۔ کہ جیسا جسم میں ویسا دُنیا میں اگر ہم اس بات کو اچھی طرح سمجھ لیں تو یہ بات بھی ہمارے ذہن نشین ہوئے بغیر نہیں رہ سکتی۔ کہ جسم کی تندرُستی کو قایم رکھنے کے لئے صاف مٹی۔ صاف پانی۔ کھلا ایتھر۔ صاف روشنی اور صاف ہوا نہائت ضروری چیزیں ہیں۔ ہمیں مذکورہ بالا عنصروں میں سے کسی سے نہیں ڈرنا چاہئے۔ انہیں عنصروں کی کمی زیادتی کی وجہ سے بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ جسم کے متعلق یہی جان لینا ضروری ہوتا ہے۔ لیکن ہمارے مضمون کیلئے اتنی ہی واقفیت کافی نہیں ہے،

ہمارا جسم کھال۔ خون اور ہڈیوں سے بنا ہوا ہے۔ ہمارے جسم کا انحصار خاص طور پر ہڈیوں کے ڈھانچے پر ہے۔ اسی کی بدولت ہم کھڑے ہو سکتے ہیں۔ اور چل پھر سکتے ہیں۔ ہڈیاں جسم کے نرم نازک اعضاؤں کی حفاظت کرتی ہیں۔ کھوپڑی دماغ کی حفاظت کرتی ہے۔ اور پسلیاں دل پھیپھڑوں کو۔ ڈاکٹروں کے حساب کے مطابق ہمارے جسم میں ۲۲۸ ہڈیاں ہیں۔ ہڈیوں کا بیرونی حصہ سخت ہوتا ہے۔ یہ بات سب

دیکھ سکتے ہیں۔ لیکن اندرونی حصہ ایسا سخت نہیں ہوتا۔ وہ ہلکا اور نرم ہوتا ہے۔ ایک ہڈی دوسری ہڈی سے جڑی ہوئی رہتی ہے جوڑ کی جگہ چربی سے ڈھکی ہوتی ہے۔ چربی کو بھی ایک قسم کی نرم ہڈی سمجھنا چاہئے ہمارے دانت بھی ہڈیاں ہی ہیں۔ بچپن میں جو دانت آتے ہیں۔ وہ دودھ کے دانت کہلاتے ہیں۔ وہ سب گر جاتے ہیں۔ اسکے بعد دوسرے دانت آتے ہیں۔ ان کے گر جانے پر پھر دانت نہیں آتے۔ بچے کے دودھ کے دانت چھ سے آٹھ ماہ کی عمر میں نکلنے شروع ہوتے ہیں۔ اور بچہ جب تک دوڈھائی سال کا ہوتا ہے۔ اسوقت سب کے سب نکل چکتے ہیں۔ دوسرے دانت پانچسال کی عمر کے بعد نکلنے لگتے ہیں۔ اور ۲۷ سے پچیس سال کی عمر تک نکل چکتے ہیں۔ ڈاڑھیں سب دانتوں کے بعد نکلتی ہیں:۔

کھال کو چھونے سے ہمیں کئی جگہ گوشت کی گانٹھیں سی نظر آتی ہیں۔ یہ رگیں یا نسیں کہلاتی ہیں۔ ہمارے قوائے عقلیہ ان سے کام لیتے ہیں۔ ہم مٹھی باندھ سکتے۔ اور کھول بھی سکتے ہیں۔ آنکھیں تھما سکتے ہیں۔ اور اپنے جبڑوں کو ملا سکتے ہیں۔ یہ سب حرکتیں رگوں یا نسوں ہی کی بدولت ممکن ہیں۔ جسم کے متعلق سب باتوں کی واقفیت بہم پہنچانا اِس کتاب کے اغراض سے باہر ہے۔ اور نہ مُصنّف کو ہی اُن کو پُورا پُورا علم ہے۔ یہاں پر مطلب کے لیے جس قدر ضروری ہے محض اتنا ہی پیش کیا جائیگا یعنی اب ان باتوں کے بعد ہم جسم کے تمام خاص حصوں کا ذکر کرتے ہیں جسم میں معدہ سب سے بڑھ کر ضروری چیز ہے۔ اگر ایک لمحہ کے لئے بھی معدہ سست بن کر اپنا کام کرنا چھوڑ دے۔ تو ہماری رگ رگ ڈھیلی ہو جائے۔ جس قدر ذمہ داری ہم اپنے معدہ پر ڈالتے ہیں۔ اتنا بوجھ

بوجہ برداشت کرنے کی طاقت بڑے سے جانداروں میں بھی نہیں۔ معدہ کا کام خوراک کو ہضم کرنے اور ہضم کیئے ہوئے اناج وغیرہ کے ذریعے جسم کی نشو ونما کرنا ہے۔ کل کو چلانے کے لیئے جس طرح انجن ہوتا ہے اِس طرح اِنسان کے لئے معدہ ہے۔ یہ بائیں طرف پسلیوں کے درمیان میں ہے۔ اسمیں کئی افعال کے ذریعے اناج اور دیگر خوراک میں رس کھینچ لیا جاتا ہے۔ اور رس نکالا ہُوا اناج آنتوں کے ذریعے فضلہ و پیشاب بن کر باہر نکل جاتا ہے۔ اِس کے اُوپر کی طرف کلیجے کا بایاں حِصّہ ہے۔ معدہ کی بائیں طرف تلی ہے۔ پسلیوں کے اندر دائیں طرف کلیجہ ہے۔ خُون صاف کرنا اور پت پیدا کرنا کلیجے کا کام ہے۔ یہ پت خوراک کو پچانے کی طاقت کے لئے کام دیتی ہے۔

پسلیوں کے نیچے سینے کی خلا میں دِل۔ خُون کا ذخیرہ اور پھیپھڑے ہیں۔ دِل کی تھیلی دونوں پھیپھڑوں کے درمیان بائیں طرف واقع ہے سینہ میں بائیں اور دائیں دونوں طرف کی سب ملا کر کل چوبیس (۲۴) ہڈیاں ہیں۔ پانچویں اور چھٹی پسلی کے بیچ میں دل کا دھکا را ہوتا ہے ہمارے بائیں اور دائیں پھیپھڑے سانس لینے کی نلی سے ملحق ہوتے ہیں۔ ان میں ہوا بھری جا کر خُون صاف ہوتا ہے۔ پھیپھڑوں میں سانس کی نلی کے ذریعہ ہوا جاتی ہے۔ یہ ہوا دراصل ناک کے ذریعے اندر جانی چاہیئے۔ ناک کے ذریعے جو ہوا جاتی ہے۔ وہ گرم ہو کر پھیپھڑوں میں پہنچتی ہے۔ بہت سے اشخاص اِس امر کی واقفیت نہ ہونے سے منہ کے ذریعے ہوا اندر پہنچاتے ہیں۔ اور نقصان اُٹھاتے ہیں۔ منہ کھانے پینے کیلئے ہے سانس لینے کے لئے نہیں۔ اس لئے ہوا ناک کی راہ سے ہی جانی چاہیئے۔

مذکورہ بالا باتوں سے ہمیں اپنے جسم کی بناوٹ اور اُس کے ضروری حصّوں سے واقفیت ہو گئی ہے۔ اب ہمیں خون کے متعلق بھی کچھ معلوم کرنا ضروری ہے۔ کیونکہ اسی پر تمام جسم کا انحصار ہے۔ خون ہمارے جسم کی پرورش کرتا ہے۔ اور وہ جملہ خوراکوں میں جسم کو طاقت دینے والا جزو علیحدہ کر لیتا ہے۔ فضول اشیاء یعنی فضلے و پیشاب وغیرہ کو باہر نکالتا ہے۔ اور تمام جسم کو یکساں گرم رکھتا ہے۔ خون جسم کی نلیوں نسوں کے راستے سے ہمیشہ پھرتا رہتا ہے۔ ہماری ناڑیاں (نبض وغیرہ) خون کے دورہ کے سبب سے ہی چلتی رہتی ہیں۔ جوان اور تندرست شخص کی نبض ایک منٹ میں ۷۰ دفعہ حرکت کرتی ہے۔ بچوں اور بوڑھوں کی نبض اس سے زیادہ تیزی سے چلتی ہے۔

خون کو صاف کرنے کا سب سے بڑا ذریعہ ہوا ہے۔ جسم میں دورہ لگا کر جو خون پھیپھڑوں میں واپس جاتا ہے۔ وہ نکما ہو جاتا ہے۔ اور اس میں زہریلا مادہ مل جاتا ہے۔ سانس کے ذریعے جو ہوا پھیپھڑوں میں جاتی ہے وہ اُن زہریلے مادوں کو اپنے میں شامل کر لیتی ہے۔ اور اپنے میں رہنے والے زندگی کے جزو کو خون میں چھوڑ دیتی ہے۔ یہ عمل ہمیشہ جاری رہتا ہے۔ خون کے زہریلے مادے کو لے کر اندر گئی ہوئی ہوا سانس کے ذریعہ باہر واپس آجاتی ہے۔ خون میں جو زندگی یا جزو شامل ہوتا ہے۔ وہ خون کیساتھ تمام جسم میں پھیل جاتا ہے۔ اس سے بخوبی سمجھ میں آسکتا ہے۔ کہ سانس کے ذریعے باہر آئی ہوئی ہوا کیوں زہریلی ہوا کرتی ہے۔ ہوا کا ہمارے جسم پر بہت زیادہ اثر ہوتا ہے۔ اس کا ذکر ہم اگلے باب میں کرینگے۔

۳ - ہوا

ہوا اور جسم کی بناوٹ کا مختصر حال ہم اوپر بیان کر چکے ہیں۔ اس سے یہ معلوم ہوتا ہے۔ کہ جسم کو تین قسم کی خوراک کی ضرورت ہے۔ ہوا پانی اور اناج۔ ان میں سب سے زیادہ ضروری چیز ہوا ہے۔ قدرت نے ہوا اس قدر زیادہ مقدار میں بہم پہنچائی ہے۔ کہ وہ ہمیں مفت ملتی ہے۔ اسکے باوجود بھی زمانہ موجودہ کی اصلاح نے ہوا کو بیش قیمت بنا دیا ہے۔ آجکل ہمیں ہوا کے لئے دور دراز ملکوں میں جانا پڑتا ہے۔ اور دور جانے میں روپیہ خرچ ہوتا ہے۔ بمبئی کے رہنے والوں کو ماتھیران میں ہوا کھانے کے لئے ملے۔ تو اُن کی طبیعت ٹھیک رہتی ہے۔ اور بمبئی میں اگر وہ مالا بار پہاڑی پر رہ سکیں۔ تو انہیں اچھی ہوا نصیب ہو سکتی ہے لیکن ایسا کرنے کے لئے روپیہ چاہیئے۔ ڈربن میں رہنے والے کو اگر اچھی ہوا کی ضرورت ہو۔ تو اسے بیریا جانا چاہیئے۔ اِن سب باتوں کے لئے بغیر روپیہ صرف کئے تکمیل نہیں ہو سکتی۔ اس لئے آجکل کے زمانے میں یہ کہنا بالکل ٹھیک نہیں ہے۔ کہ ہوا مفت ملتی ہے۔

ہوا خواہ مفت ملے یا مول لیکن اسکے بغیر ہمارے لئے ایک منٹ بھی زندہ رہنا ناممکن ہے۔ ہم کہہ چکے ہیں۔ کہ خون سارے جسم میں دورہ کرتا ہے۔ وہ پھیپھڑوں میں آکر صاف ہوتا ہے۔ یہ عمل ہمارے جسم میں دن رات جاری رہتا ہے۔ سانس باہر نکال کر ہم زہریلی ہوا کو باہر نکالتے ہیں۔ اور سانس اندر لیجا کر ہم باہر کی ہوا کے آکسیجن کو اندر پہنچا کر اس کے ذریعے خون کو صاف کرتے ہیں۔ سانس کا آنا جانا ہر وقت جاری رہتا،

اور اِس پر زندگی کا انحصار ہے۔ آدمی پانی میں ڈوب کر مر جاتا ہے۔ اِس کا مطلب یہ ہے۔ کہ وہ صاف ہوا کو اندر نہیں پہنچا سکتا۔ اور اندر کی زہریلی ہوا کو باہر نہیں نکال سکتا۔ غوطہ لگانے والے زرہ بکتر پہنکر پانی میں اُتر جاتے ہیں۔ اُنہیں پانی سے اوپر نکلی ہوئی نلی کے ذریعے باہر کی ہوا پہنچتی رہتی ہے۔ اِس سے وہ بہت دیر تک پانی میں ٹھیر سکتے ہیں۔

کتنے ہی حکیموں کے تجربے سے ثابت ہُوا ہے۔ کہ اگر آدمی کو ہوا کے بغیر رکھا جائے۔ تو پانچ منٹ میں ہی اُسکی زندگی کا خاتمہ ہو جائیگا۔ کئی مرتبہ ماں کی رضائی میں لیٹا ہُوا بچہ دم گھٹ جانے سے ہی مر جاتا ہے۔ اِس قسم کی موت بچے کے ناک اور مُنہ کے بند ہو جانے کے سبب باہر کی ہوا اندر نہ پہنچنے سے واقع ہوتی ہے۔

ان باتوں سے ہم سمجھ سکتے ہیں کہ ہوا ہماری سب سے زیادہ ضروری خوراک ہے۔ اور وہ ہمیں بغیر مانگے ملتی ہے۔ پانی اور اناج ہمیں مانگنے سے اور تلاش کرنے سے ملتے ہیں۔ لیکن ہوا تو ہمیں بغیر خواہش ہی ملتی رہتی ہے۔ جیسے ہم خراب پانی اور سڑا ہُوا اناج کھاتے پیتے ہچکچاتے ہیں۔ ویسے ہی ہمیں ہوا کے متعلق بھی دھیان رکھنا چاہئے۔ لیکن ہم اتنا خراب پانی اور اناج نہیں کھاتے۔ جتنی کہ خراب ہوا۔ اس کا سبب یہ ہے۔ کہ ہم مجسّم چیزوں کو دیکھتے ہیں۔ ہوا آنکھوں سے نظر نہیں آتی اِس لئے ہم اِس بات کا اندازہ نہیں لگا سکتے۔ کہ ہم کس قدر خراب ہوا کا استعمال کر رہے ہیں۔ دوسروں کے جوٹھے پانی یا روٹی کو ہم کبھی نہیں کھاتے پیتے۔ اور ہمیں اِس سے اگر نہ بھی ہو۔ تب بھی ہم اُسے کبھی نہ کھائینگے۔ قحط زدہ لوگوں کے سامنے اگر ایسی خوراک رکھی جائے

تو وہ بھی مرنا پسند کرینگے - مگر ایسی خوراک کھانا یا چھونا پسند نہ کرینگے لیکن دوسروں کی قے ہوئی - سانس کے ذریعہ باہر نکالی ہوئی ہوا کو ہم سب بغیر کسی قسم کی نفرت کے استعمال کرتے رہتے ہیں - حفظ صحت کے اصول کے مطابق یہ ہوا بھی ویسی ہی مضر اور خراب ہے - یہ ثابت کیا جا چکا ہے - کہ ایک آدمی کا باہر نکلا ہوا سانس دوسرے آدمی کے پھیپھڑے میں داخل کر دیا جائے - تو فوراً اس دوسرے آدمی کی موت واقعہ ہو جائیگی سانس کے اس قدر زہریلا ہونے پر بھی اُسے ایک کوٹھڑی میں ٹھسا ٹھوس بھرے ہوئے بیٹھے یا سوتے ہوئے انسان استعمال کرتے رہتے ہیں - یہ انسان کی بڑی خوش قسمتی ہے - کہ ہوا ایسی غیر مستقل چیز ہے - کہ وہ ہمیشہ چلتی رہتی ہے - اور سب جگہ پھیل جاتی ہے - نہ محض اتنا ہی بلکہ چھوٹے سے چھوٹے سوراخوں میں داخل ہو جاتی ہے - ایک طرف تو کمرے میں اکٹھے ہو کر ہم ہوا کو خراب کرتے ہیں - اور دوسری طرف دروازوں کے جوڑوں اور چھپر کے سوراخوں میں سے تھوڑی بہت ہوا اندر آتی رہتی ہے - اُسکی بدولت ہم بالکل زہریلی ہوا حاصل نہیں کرتے - ہماری باہر نکالی ہوئی ہوا بھی ہر وقت صاف ہوتی رہتی ہے - کھلی ہوا میں جب ہم سانس باہر نکالتے ہیں - تو وہ آناً فاناً میں ارد گرد کی ہوا میں پھیل جاتی ہے اور اچھی ہوا کی جو مقدار ہے - اُسے قدرت رکھ سکتی ہے - ہوا اس چھوٹی سی زمین (دُنیا) کے چاروں طرف نے انتہا وُسعت میں پھیلی ہوئی ہے - اب ہم سمجھ سکتے ہیں - کہ بہت سے آدمی کمزور اور بیمار رہا کرتے ہیں - جہانتک دیکھا گیا ہے - ۹۹ فیصدی بیماریوں کا سبب اچھی ہوا کا نہ ملنا ہے - اسمیں ذرا بھی شک نہیں کیا جا سکتا - تپدق - بخار اور دیگر امراض

متعدی کا سبب خراب ہوُا ہے۔ اِس لئے اُن امراض کو دُور کرنے کا
سب سے اول اور آخری سہل علاج یہی ہے۔ کہ خوب اچھی ہوا ملے۔ اِس
علاج کو دُنیا بھر میں کوئی حکیم۔ ڈاکٹر۔ وید یا معالج نہیں پہنچتا۔ تپدق پھیپھڑے
سڑ جلنے کی نشانی ہے۔ اور پھیپھڑے سڑتے ہیں۔ زہریلی ہوا سے
جیسے خراب کوئلہ سے انجن خراب ہوجاتا ہے۔ ویسے ہی خراب ہوا سے
پھیپھڑے خراب ہوجاتے ہیں۔ اِس لئے سمجھدار ڈاکٹر تپدق کے مریض
کو چوبیس گھنٹے ہوا میں رکھنے کی تدبیر کرتے ہیں۔ دیگر علاج اسکے بعد ہوتا ہے
پھیپھڑوں کے ذریعے ہم ہوا حاصل کرسکتے ہیں۔ لیکن کسی قدر ہوا ہم
اپنے چمڑے یعنی کھال کے ذریعے بھی حاصل کرتے ہیں۔ کھال جو لاتعداد
باریک سوراخ ہیں۔ اُن میں سے ہوا آتی رہتی ہے۔ اِس لئے اِس بات
کا معلوم کرنا ہر شخص کا فرض ہے۔ کہ ہوا جیسی ضروری چیز کس طرح صاف
کی جاتی ہے۔ اصل میں تو یوں ہونا چاہئے۔ کہ جب سے بچہ کو سمجھ آنے
لگے۔ اُسی وقت سے اُسے ہوا کے فوائد اور اُسکی ضرورت ذہن نشین کر
دیجائے۔ اُمید ہے کہ اِس کتاب کو پڑھنے والے اِس معمولی مگر نہایت
ضروری کام کو ضرور کرینگے۔ اور خود ہوا کے متعلق ضروری واقفیت بہم
پہنچا کر اُس پر عمل کرینگے۔ اور اپنی اولاد کو بھی اُسی رستے پر چلنے کی ہدایت کرینگے
ہماری ٹٹیاں جو پاڑ اور ایسے پیشاب کرنیکے مقامات جہاں پیشاب
گھر نہ ہوں۔ ہوا کو خراب کرنیکے خاص اسباب میں سے ہیں۔ بہت ہی کم اشخاص
ایسے ہیں۔ جنہیں ٹٹی کی غلاظت سے ہوتے ہوئے نقصانات کا علم ہو۔
کتے۔ بلی جب پاخانہ پھرتے ہیں۔ تو اکثر پہلے زمین کھودتے ہیں۔ اور
پاخانہ پھرنے کے بعد اس گڑھے پر مٹی ڈال دیتے ہیں۔ جہاں پر نئی طرز کے

پانی کے نل والے پاخانے موجود نہیں ہیں۔ وہاں اسی طرح عمل کرنے کی ضرورت ہے۔ ہمیں اپنے پاخانوں میں ایک حوض راکھ یا خشک مٹی کا بھر کر رکھنا چاہیئے۔ اور جب ہم پاخانے جائیں۔ اس وقت ہمیں چاہیئے۔ کہ غلاظت پر خوب اچھی طرح سے مٹی یا راکھ ڈالدیں۔ اس عمل سے بدبو نہیں پھیلتی۔ اور مکھی مچھر وغیرہ اُڑنیوالے کیڑے مکوڑے غلاظت پر بیٹھ کر ہمارے جسم کو نہیں چھو سکتے۔ جنکے ناک خراب نہیں ہیں۔ یا جنہیں غلاظت کی بدبو برداشت کرنے کی عادت نہیں ہوگئی ہے۔ انہیں معلوم ہے کہ غلاظت کو ہوا میں کھلا رکھنے سے ادھر ادھر کس قدر بدبو پھیلتی ہے ہمارے کھانے میں اگر کوئی شخص کوئی میلی چیز ملا کر ہمارے سامنے رکھ دے۔ تو ہمیں فوراً قے ہو جائیگی۔ لیکن ہم غلاظت کی بدبو سے بھری ہوئی ہوا کو ہمیشہ کھاتے رہتے ہیں۔ سچ بات تو یہ ہے۔ کہ ایسی ہوا اور میلا ملے ہوئے کھانے میں کچھ بھی فرق نہیں ہے۔ ہاں اگر فرق ہے۔ تو صرف یہی کہ میلا ملے ہوئے کھانیکو ہم آنکھ سے دیکھ سکتے ہیں۔ اور ہوا میں ملی ہوئی غلاظت کو نہیں دیکھ سکتے۔ پاخانے کی بیٹھک۔ قدمچہ موری وغیرہ بالکل صاف رکھنی چاہیئے۔ افسوس ہے کہ ایسا کام کرنے سے ہم شرماتے ہیں لیکن حقیقت میں اگر دیکھا جائے۔ تو ہمیں ایسے پاخانے استعمال کرنے سے نفرت ہونی چاہیئے۔ جو غلاظت ہمارے جسم سے نکلتی ہے۔ اُسکو ہم دوسرے آدمیوں کے ذریعے اُٹھواتے ہیں۔ ایسا نہ کر کے ہم خود کیوں اسے صاف نہ کریں۔ یہ کام کوئی برا کام نہیں ہے! یہ بات ہمیں خود سیکھ کر اپنے بچوں کو سکھلانی چاہیئے۔ جب موری بھر جائے تو غلاظت کو ہاتھ۔ آدھے ہاتھ سے گہرے گڑھے میں گاڑ کر اُوپر سے خوب خشک مٹی ڈال دینی چاہیئے

اگر ہمیں جنگل میں پاخانے جانیکی عادت ہو۔ تو آبادی سے دُور خوب اچھی اور صاف جگہ میں جانا چاہیئے۔ وہاں ہاتھ سے ایک چھوٹا سا گڑھا کھود کر پاخانے پھرنا چاہیئے۔ اور بعد میں کھودی ہوئی مٹی اس پر ڈال دینی چاہیئے جہاں تہاں (ہر جگہ) پیشاب کرتے رہنے سے بھی ہم ہوا کو خراب کرتے ہیں یہ بدعادت بالکل ترک کر دینی چاہیئے۔ جہاں پیشاب گھر نہ ہوں وہاں گھروں سے کچھ فاصلے پر جا کر خشک زمین میں پیشاب کرنا چاہیئے۔ اور بعد ازاں اس پر مٹی ڈال دینی چاہیئے غلاظت کو زمین میں زیادہ گہرائی میں نہ گاڑنے کے دو خاص سبب ہیں۔ ایک تو یہ ہے۔ کہ گہرائی میں اُس پر سورج کی گرمی کام نہیں کر سکتی۔ اور دوسرے یہ کہ زمین کے نیچے کنوؤں ندیوں اور چشموں وغیرہ کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

بغیر دیکھے بھالے ہر جگہ تھوک دینے سے بھی بڑا نقصان ہوتا ہے۔ تپدق کے مریض کا تھوک بہت ہی زہریلا ہوتا ہے۔ اُسکے کیڑے اُڑ کر سانس کے ذریعے دوسروں کے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ اور اُنہیں نقصان پہنچاتے ہیں۔ ہر جگہ تھوکتے رہنے سے جگہ کا خراب ہونا بالکل ظاہر بات ہے۔ اس امر کے متعلق ہمارا یہ فرض ہے کہ ہمیں گھروں کے اندر بالکل نہ تھوکنا چاہیئے ایک اُگالدان رکھنا چاہیئے۔ خواہ وہ مٹی کا ایک چھوٹا سا کوزہ کیوں نہ ہو۔ اگر راہ چلتے تھوکنے کی ضرورت پڑے۔ تو ایسی جگہ تھوکنا چاہیئے۔ جہاں خشک زمین پر خوب مٹی ہی مٹی ہو۔ ایسا کرنے سے تھوک خشک مٹی میں مل جائیگا۔ اور بہت کم نقصان کا باعث ہوگا۔ کئی معالجوں کی یہ رائے ہے کہ دق کے مریضوں کو ایسے برتنوں میں تھوکنا چاہیئے جن میں کیڑوں کو ہلاک کرنیوالی ادویات ڈال دی گئی ہوں کیونکہ ایسے مریض کے تھوک کے کیڑے خشک زمین پر مٹی میں ہلاک نہیں ہو جاتے وہ

مٹی اُڑ کر ہوا میں جاتی ہے - اور ان کیڑوں کو اِدھر اُدھر پھیلاتی ہے
یہ بات صحیح ہو یا غلط لیکن اِس سے ہم اِتنا ضرور سمجھ سکتے ہیں - کہ
ہر جگہ تھوکتے رہنے کی عادت گندی اور نقصان دِہ ہے -
سڑا ہُؤا اناج چھلکے اور ساگ سبزی کے پتے بہت سے
لوگ یونہی اِدھر اُدھر پھینک دیتے ہیں - اگر انہیں وہ زمین میں تھوڑا
سا گڑھا کھود کر گاڑ دیں - تو ہوا خراب نہ ہونے پائے - اور کچھ عرصہ
کے بعد مفید کھاد بھی تیار ہو جائے - سڑنے والی کوئی چیز بھی کھُلی ہوا
میں نہیں پھینکنی چاہیئے - ہر ایک شخص اپنے ذاتی تجربہ کی بنا پر سمجھ سکیگا -
کہ سمجھنے کے بعد اِن ہدائیتوں پر عمل کرنا کیسا سہل اور آسان ہے -
یہ بات ہمیں معلوم ہو گئی - کہ ہماری بُری عادتوں سے ہوا کس طرح
خراب ہوتی ہے - اور اُسے خراب ہونے سے کسطرح بچایا جا سکتا
ہے - اب ہم اِس سوال پر غور کرینگے - کہ ہوا کو کسطرح استعمال کرنا چاہیئے -
ہم پہلے باب میں لکھ چکے ہیں کہ ہوا اندر لیجانے کا قدرتی رستہ
ناک ہے - مُنہ نہیں - اس کے باوجود بھی بہت کم ایسے اشخاص ہیں -
جنہیں سانس لینا آتا ہو - بہت سے لوگ منہ سے سانس لیتے ہوئے نظر
آتے ہیں - یہ عادت نقصان کرتی ہے - بہت ٹھنڈی ہوا اگر مُنہ کے راستے
اندر لیجائی جائے - تو سردی لگ جاتی ہے - گلا بیٹھ جاتا ہے - ہوا کے
ساتھ مٹی کے نہایت باریک ذرے سانس لینے والے کے
پھیپھڑوں میں گھُس جاتے ہیں - اور پھیپھڑوں کو بہت نقصان پہنچاتے
ہیں - اِس کا اثر ولایت کے شہروں میں فوراً نظر آ جاتا ہے - وہاں
پر بہت سے کارخانوں کے ہونے کے سبب نومبر کے مہینے میں

بہت دھند پھیلی ہوئی ہے۔ اُس میں باریک باریک کالے رنگ کے مٹی کے ٹکڑے ہوتے ہیں۔ جو اشخاص اِس ہوا کو مُنہ کے ذریعہ اندر لیجاتے ہیں۔ اُن کے تھوک میں مٹی کے ٹکڑے دکھائی دیتے ہیں۔ اِس سے بچنے کی غرض سے بہت سی عورتیں جنہیں ناک کے ذریعے سانس لینے کی عادت نہیں ہوتی۔ چہرہ پر جالی باندھ رکھتی ہیں۔ یہ جالی چھلنی کا کام دیتی ہے۔ اِس میں سے جو ہوا ہو کر آتی ہے۔ وہ صاف ہوتی ہے اِس جالی کو اُتار کر دیکھنے سے مٹی کے ٹکڑے صاف نظر آتے ہیں۔ ایسی ہی قدرتی چھلنی پرماتما نے ہمارے ناک میں لگا رکھی ہے۔ ناک سے لی ہوئی ہوا گرم ہو کر اندر جاتی ہے۔ اِس بات کو مدنظر رکھ کر ہر شخص کو ناک کے ذریعے سانس لینا سیکھنا چاہئے۔ یہ کوئی مُشکل بات نہیں ہے جس وقت ہم بول نہ رہے ہوں۔ یا کسی سے بات چیت نہ کر رہے ہوں اُس وقت ہمیں مُنہ بند رکھنا چاہیئے۔ جنہیں مُنہ کُھلا رکھنے کی عادت ہو گئی ہو۔ اُنہیں رات کو مُنہ پر پٹی باندھ کر سونا چاہیئے۔ اس سے لاچار ہو کر انہیں ناک سے ہی سانس لینا پڑے گا۔ صُبح ہی کھُلی ہوا میں بھی ۲۰-۲۲ لمبے لمبے سانس انہیں ناک سے لینے چاہئیں۔ تندرست اور ہمیشہ ناک سے سانس لینے والا شخص بھی اگر صُبح کے وقت تازہ ہوا میں لمبے لمبے سانس لیگا۔ تو اس کا سینہ مضبوط اور کشادہ ہو جائیگا۔ یہ بات سب کے آزمانے کے قابل ہے۔ آزمانے والے کو چاہیئے۔ کہ وہ عمل کرنے سے پیشتر اپنے سینے کو ماپ لے اور پھر ایک ماہ تک اِس عمل کو کرنیکے بعد ماپے۔ اُسے معلوم ہوگا۔ کہ اِسقدر تھوڑے عرصے میں بھی اُس کا سینہ کس قدر بڑھ گیا ہے۔ سینڈوں وغیرہ جو ڈمبل کی ورزش کرتے ہیں۔ اُس کا بھی یہی راز

ہے۔ تیزی کیساتھ ڈمبل پھرانے سے خوب گہرے سانس لینے پڑتے ہیں۔ اور اِس سے سینہ خوب مضبوط اور چوڑا ہوتا ہے۔

اِس طرح ہوا حاصل کرنے کا طریقہ معلوم کرنے کے بعد رات دن سانس کے ذریعے تازہ اور صاف ہوا لینے کی عادت ڈالنی چاہیئے ہمیں یہ عادت پڑ گئی ہے کہ دن کے وقت تو ہم گھر یا دوکان میں بیٹھے رہتے ہیں۔ اور رات کے وقت بالکل بند کوٹھڑی میں سو جاتے ہیں یہ عادت نہایت ہی مُضر ہے۔ جسقدر وقت تک ہو سکے۔ اُتنی دیر تک اور خاصکر سوتے وقت ہمیں کھُلی ہوا لینی چاہیئے۔ اگر ممکن ہو سکے۔ تو کھُلے برآمدے۔ میدان یا چاندنی میں سونا چاہیئے۔ اگر ایسی سہولیت نہ ہو تو جہانتک ممکن ہو سکے۔ سب کھڑکیاں اور دروازے کھُلے رکھے جائیں۔

ہوا ہمارے چوبیس گھنٹے کھانے کی خوراک ہے۔ اِس سے ڈرنے کی کوئی بات نہیں ہے۔ اِس قسم کے وہم اپنے دل میں نہ لانا چاہیئے۔ کہ کھُلی ہوا سے یا صُبح کی ٹھنڈی ہوا سے سردی لگ جانا ممکن ہے۔ لیکن اِس قسم کے آدمیوں کو بھی ایسی سردی سے خوف نہیں کھانا چاہیئے۔ یہ سردی تھوڑے ہی عرصے میں دُور ہو جائیگی۔ تپدق کے مریضوں کے لئے اب یورپ میں ہر جگہ کھُلی ہوا کے مکان تعمیر ہوئے ہیں اور ہو رہے ہیں ہندوستان میں پلیگ نے جو آفت بپا کر رکھی ہے۔ اِس کا ایک خاص سبب ہماری ہوا کو بگاڑنے اور بگڑی ہوئی ہوا میں سانس لیتے رہنے کی بدعادات ہے۔ اِس بات کو اچھی طرح سے ذہن نشین کر لینا چاہیئے۔ کہ نازک سے نازک مزاج شخص کو بھی تازہ اور کھُلی ہوا کے استعمال سے فائدہ ہی فائدہ ہوگا۔ اگر ہم ہوا کو خراب نہ ہونے دیں۔ اور صاف ہوا کا

استعمال کرنا سیکھ لیں۔ تو بہت سے امراض سے ہم ویسے ہی بچے رہیں۔ اور ہم پر جو گندے رہنے کا الزام لگایا جاتا ہے۔ کسی حد تک اس سے بھی ہمارا چھٹکارا ہو جائے۔

جس طرح کھلی ہوا میں سونا ضروری ہے۔ اُسی طرح مُنہ نہ ڈھانپ کر بھی سونا ضروری ہے۔ بہت سے لوگوں کی یہ عادت ہوتی ہے۔ کہ وہ مُنہ ڈھک کر سوتے ہیں۔ ایسا کرنیسے ہم اپنی نکلی ہوئی زہریلی ہوا کو واپس لے لیتے ہیں۔ ہوا ایک ایسی چیز ہے جو ذرا سا رستہ مل جانے پر بھی اندر گھُس جاتی ہے۔ ہمارا لحاف کیسا ہی لپٹا ہوا کیوں نہ ہو۔ مگر پھر بھی کچھ نہ کچھ ہوا۔ اس میں سے ہو کر ضرور ہی اندر چلی جاتی ہے۔ اگر ایسا نہیں ہوتا اس کا سبب یہی ہے۔ کہ باہر سے کچھ نہ کچھ آکسیجن (Oxygen) ہمیں ملتی رہتی ہے۔ لیکن ہوا کی اسقدر تھوڑی مقدار کافی نہیں ہے۔ سر کو ٹھنڈ لگتی ہو۔ تو کچھ اوڑھ لینا چاہئے۔ یا ٹوپی پہن لینی چاہئے۔ لیکن ناک کو ہر حالت میں بھی کھلا رکھنا چاہئے۔ کیسی ہی سخت سردی کیوں نہ پڑ رہی ہو۔ ناک کو ہمیشہ کھلا ہی رکھ کر سونا ضروری ہے۔

ہوا اور روشنی کا اسقدر گہرا تعلق ہے۔ کہ روشنی کے متعلق اس باب میں چند باتیں بیان کر دینا ضروری معلوم ہوتا ہے۔ جس طرح ہم ہوا کے بغیر نہیں رہ سکتے۔ اُسی طرح روشنی کے بغیر بھی زندہ نہیں رہ سکتے۔ نرک میں ہوا خراب ہونے کا سبب یہی ہے۔ کہ وہاں اندھیرا ہوتا ہے۔ جہاں اُجالا نہیں ہوتا۔ وہاں کی ہوا خراب ہوتی ہے۔ اگر ہم کسی اندھیری کوٹھڑی میں گھسیں۔ تو اسکے اندر ہمیں بدبو آئیگی۔ ہمارے اندھیرے میں نہ دیکھ سکنے سے صاف ظاہر ہوتا ہے۔ کہ ہم روشنی میں رہنے کے لئے پیدا ہوئے ہیں

جس قدر اندھیرے کی ہمیں ضرورت ہے اُتنی آرام دینے والی رات قدرت نے پہلے ہی بنا دی ہے۔ بہت سے آدمیوں کو یہ عادت ہوتی ہے۔ کہ بہت سخت گرمی کے دنوں میں بھی اپنے بالکل اندھیرے تہ خانوں میں سب کھڑکی دروازے بند کر سو رہتے ہیں۔ یاد رکھنا چاہیئے۔ کہ ہوا اور روشنی میں نہ رہنے والے اشخاص کمزور اور زرد ہو جاتے ہیں۔

یورپ میں آج کل ایسے بہت سے ڈاکٹر ہیں۔ جو کہ جملہ امراض کا کھلی ہوا اور روشنی سے علاج کرتے ہیں۔ وہ محض چہرہ پر ہی روشنی اور ہوا نہیں پہنچاتے۔ بلکہ تمام جسم کی کھال پر اُس کا اِستعمال کیا جاتا ہے۔ بیمار کو وہ ڈاکٹر تقریباً بالکل ہی ننگا رکھتے ہیں۔ ایسے علاج سے سینکڑوں مریض شفا پاتے دیکھے جاتے ہیں۔ ہمیں اپنے گھروں کے سب کھڑکی دروازے ہوا کی آمد و رفت کے لئے ہر وقت کھلے رکھنے چاہئیں۔

یہ پڑھ کر بہت سے لوگ سوال کرینگے۔ اگر ہوا اور روشنی کی اسقدر ضرورت ہے۔ تو اُن آدمیوں کو نقصان کیوں نہیں پہنچتا۔ جو اپنی کوٹھڑیوں میں پڑے رہتے ہیں۔ معلوم ہوتا ہے کہ ایسا سوال کرنے والوں نے کبھی اِس بات پر غور ہی نہیں کیا۔ کہ ہمارا کام دُنیا میں جس طرح بھی ممکن ہو محض زندگی کو گذارنا نہیں ہے۔ بلکہ پُوری تندرستی اور سحت کیساتھ جینا ہے۔ یہ بات اچھی طرح سے ثابت ہو چکی ہے۔ کہ جہاں جہاں لوگ گندی ہوا اور اندھیرے میں رہتے ہیں۔ وہاں بیماریوں کا گذر زیادہ رہتا ہے۔ گاؤں کے لوگوں کے مقابلہ میں شہر کے لوگ زیادہ نازک ہوتے ہیں۔ کیونکہ انہیں تازہ اور کھلی ہوا اور روشنی کم میسر آتی ہے۔ ڈربن میں ہم لوگوں کو کھانسی وغیرہ بیماریاں بہت ستاتی ہیں۔

اس کا سبب سرکاری ڈاکٹروں نے اپنی رپورٹوں میں یہ بتلایا ہے کہ ہمیں اچھی ہوا نہیں ملتی۔ یا ہم اُس کا استعمال نہیں کرتے۔ ہوا اور روشنی تندرستی کے لئے اسقدر ضروری ہیں۔ کہ ہر شخص کو ان کے متعلق پوری واقفیت بہم پہنچانے کی کوشش کرنی چاہیئے۔

۴۔ پانی

جس طرح پچھلے باب میں ہم نے بتلایا ہے۔ کہ ہوا ہماری خوراک ہے۔ اُسی طرح پانی کو بھی خوراک سمجھنا چاہیئے۔ ہوا پہلے درجے کی خوراک ہے۔ اور پانی دُوسرے درجے کی۔ ہوا۔ ہوا کے بغیر انسان صرف چند منٹ تک ہی زندہ رہ سکتا ہے۔ لیکن پانی کے بغیر معمُولی حالتوں میں کئی گھنٹے تک اور موقعے و مقام کے مطابق کئی دنوں تک بھی رہ سکتا ہے۔ اِسکے باوجود بھی یہ امر واقعہ ہے۔ کہ دیگر خوراک کے بغیر تو آدمی مُدت تک زندہ رہا جا سکتا ہے۔ لیکن پانی کے بغیر نہیں رہا جا سکتا۔ پانی اگر برابر ملتا رہے۔ تو آدمی کئی روز تک بغیر اناج کے گزار دیتا ہے۔ ہمارے جسم میں ستر (۷۰) فیصدی سے زیادہ حصّہ پانی کا ہے۔ پانی کے بغیر جسم کا وزن بہت تھوڑا رہ جاتا ہے۔ ہماری سب خوراکوں میں تھوڑا بہت پانی ضرور ہوتا ہے۔

پانی کی ہمیں بہت ضرُورت ہے۔ لیکن ہمیں اُسکے متعلق بہت کم احتیاط ہے۔ پلیگ۔ ہیضہ و دیگر وبائی امراض ہوا اور پانی کی بدولت ہی ہوتے ہیں۔ لڑائی میں رُکی ہوئی فوجوں میں کبھی کبھی ایک قسم کا

کا مہلک بخار پھیل جاتا ہے - اس کا سبب بھی خراب پانی بتلایا گیا ہے فوج کو جس مقام پر جیسا پانی میسّر آتا ہے - وہی پینا پڑتا ہے - کئی مرتبہ شہروں میں رہنے والوں کو بخار چڑھ جاتا ہے - اس کا سبب بالعموم پانی ہی ہوتا ہے - خراب پانی پینے سے کئی مرتبہ پتھری کی بیماری ہو جایا کرتی ہے

پانی خراب ہو جانے کے دو سبب ہیں - ایک تو یہ کہ پانی ایسی جگہ ہو جہاں وہ اچھا نہ رہ سکتا ہو اور دوسرا یہ کہ ہم اُسے خراب کر دیں - خراب جگہ کے پانی کو تو پینا ہی نہیں چاہیئے - اور ہم عموماً پیتے بھی نہیں لیکن اپنی لاپرواہی سے خراب ہوئے ہوئے پانی کو پیتے ہوئے ہم نہیں ہچکچاتے - ندیوں میں ہم جو چلتے ہیں پھینک دیتے ہیں - اور پھر اسی پانی کو پینے کے کام میں لے آتے ہیں - اور ہونا یہ چاہیئے - کہ جہاں ہم نہاتے دھوتے ہوں - اس جگہ کا پانی ہرگز پینے کے لئے استعمال نہ کیا جائے پینے کے لئے ندی کے بہاؤ کی طرف سے پانی لینا چاہیئے - جہاں پر کوئی نہ نہاتا ہو - ہر ایک گاؤں میں ندی کے دو حصّے ہونے چاہئیں - نیچے کی طرف کا پانی نہانے دھونے کے لئے اور اُوپر کی طرف کا پانی پینے کے لئے ہے - جب سے پانی کے آس پاس فوج کی چھاؤنی پڑتی ہے - اُس نے ایک سپاہی ندی کے بہاؤ کی نگرانی کے لئے اُسکے کنارے پر ڈیرا ڈالدیتا ہے - اُسکے بہاؤ کی طرف کا حصّہ کوئی شخص نہانے دھونے کے لئے استعمال کرتا ہے - تو اُسے سزاء دیجاتی ہے - جہاں ایسا انتظام نہیں ہوتا - وہاں کی مختی عورتیں ریتی میں جھرنا کھود کر پانی بھرتی ہیں - یہ رواج بہت اچھا ہے - کیونکہ ایسا کرنے سے پانی ریت وغیرہ میں چھن کر صاف ہو کر ملتا ہے - کنوئیں کے پانی میں کبھی کبھی بڑا خطرہ ہوتا ہے کچے مٹی کے کنوئیں میں زمین کی

غلاظت کا رس ملتا رہتا ہے۔ اسمیں کئی مرتبہ مرے ہوئے جانور پائے جاتے ہیں۔ کئی مرتبہ جانور گھونسلے بنا لیتے ہیں۔ جو کنوئیں پکے نہیں ہوتے اُن میں پانی بھرنے والوں کے پاؤں کی میل مٹّی وغیرہ دھلکر پھر کنوئیں میں جا رہتی ہے۔ اور پانی بگڑ جاتا ہے۔ مطلب یہ ہے۔ کہ کنوئیں کا پانی پینے میں بڑی احتیاط رکھنی چاہیئے۔ حوضوں میں بھرا ہوا پانی بھی اکثر خراب ہو جاتا ہے۔ حوض میں پانی صاف رکھنے کے لئے حوض کو اکثر دھوتے رہنا چاہیئے۔ اور جہاں سے پانی آتا ہو۔ وہ جگہ بھی صاف ہونی چاہیئے۔ ایسی پاکیزگی اور صفائی رکھنے کی کوشش بہت کم اشخاص کرتے ہیں۔ پانی کو ٹھیک رکھنے کا سنہری اصول تو یہ ہے کہ ہم پانی کو آدھ گھنٹے تک خوب اُبال کر اُسے ٹھنڈا کریں۔ اور پھر ہلائے بغیر اُسے دوسرے برتن میں ڈالدیں۔ اور پھر تیسرے برتن میں موٹے کپڑے سے چھانکر پینے کے کام میں لائیں۔ لیکن دھیان رکھنا چاہیئے۔ کہ محض اتنا کر لینے سے ہی آدمی اپنے فرض سے سُبکدوش نہیں ہو جاتا۔ عام استعمال کے لئے جو پانی ہوتا ہے۔ وہ محلّے اور شہر کی ملکیّت ہوتا ہے۔ اِس لئے اس کا اِستعمال بڑی ہوشیاری اور حفاظت سے کرنا چاہیئے۔ یعنی کوئی ایسا کام نہ کیا جائے۔ جس سے پانی خراب ہو جائے۔ کوئی شخص ندی یا کنوئیں کو خراب نہیں کرسکتا۔ پینے کے پانی کے حِصّے کو نہانے دھونے کے کام میں نہیں لا سکتا۔ پانی کے نزدیک پاخانہ یا پیشاب نہیں کرسکتا۔ پانی کے قریب مُردے کو نہیں جلا سکتا۔ نہ اُسکی راکھ وغیرہ ہی پانی میں ڈال سکتا ہے۔

حد درجہ کی احتیاط رکھنے سے بھی ہمیں بالکل اچھا پانی نہیں مل سکتا۔ اُس میں کھار ہوتی ہے۔ اور بعض اوقات سڑے ہوئے نباتات بھی شامل

ہوتے ہیں۔ برسات کا پانی سب سے بہتر خیال کیا جاتا ہے لیکن ہمارے
پاس پُہنچنے سے پیشتر اُس میں بھی ہوا کے اندر سے مٹّی کے ذرے شامل
ہوجاتے ہیں۔ صاف پانی کا اثر جسم پر کچھ اَور ہی قسم کا ہُوا کرتا ہے۔ اِسی وجہ
سے ڈاکٹر اپنے مریضوں (Distilled) "صاف کیا ہوا پانی"
پینے کے لئے دیتے ہیں۔ یہ پانی بھاپ بنا کر تیار کیا جاتا ہے۔ جسے
قبضی وغیرہ رہتی ہو وہ شخص اگر (Distilled) پانی کا اِستعمال کرے۔ تو
اُسے فوراً دست ہو جاتا ہے۔ ایسا پانی بہت سے دوا فروش بیچتے ہیں
ڈسٹلڈ پانی اور اُسکے فوائد پر بھی حال میں ایک کتاب شائع ہوئی ہے
مُصنّف کو اِعتقاد ہے۔ کہ مذکورہ بالا طریق سے صاف کئے ہوئے پانی
کے استعمال سے بہت امراض دُور کئے جا سکتے ہیں۔ اگرچہ اِس دعویٰ
میں کچھ مبالغہ معلوم ہوتا ہے۔ لیکن تاہم بھی یہ بات ناممکن نہیں۔ کہ
بالکل صاف پانی کے اِستعمال سے جسم پر بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔
سب لوگ اس بات کو نہیں جانتے۔ کہ پانی دو قسم کا ہوتا ہے۔ یعنی
ہلکا اور بھاری۔ مگر اِس امر کی واقفیت سب کیلئے ازبس ضروری ہے بھاری
پانی میں صابون کو ملنے سے جھاگ نہیں اٹھتی۔ جس کا مطلب یہ ہُوا۔ کہ اِسمیں کھار
بہت ہے۔ جیسے کھارے پانی میں صابُون کا اِستعمال ٹھیک نہیں ہو سکتا۔
ویسے ہی بھاری پانی میں بھی نہیں ہوتا۔ بھاری پانی میں اناج مشکل سے
بجھتا ہے۔ اِسی طرح بھاری پانی سے اناج وغیرہ ہضم بھی مشکل سے ہوتا ہے
بھاری پانی کا مزا کھارا اور ہلکے پانی کا میٹھا یا عموماً بے مزہ یا پھیکا ہُوا کرتا
ہے۔ کئی آدمیوں کا اعتقاد ہے۔ کہ بھاری پانی میں جسم کی نشو و نما کرنیوالے
جُزو شامل ہوتے ہیں۔ اور اُن کی رائے کے مطابق اِس کا استعمال فائدہ مند ہے

لیکن اگر حقیقت میں دیکھا جائے۔ تو ہلکا پانی ہی کام میں لانا مفید ہے
برسات کا پانی قدرتی طور پر اچھا ہوتا ہے۔ وہ ہلکا ہوتا ہے۔ اِس
لئے اُسے استعمال کرنا مفید ہے۔ اِس بات کو سب مانتے ہیں۔ کہ بھاری
پانی کو اُبلنے کے بعد اور تھنڈے ہونے تک چولھے پر پڑا رہنے دینے سے وہ
ہلکا ہو جاتا ہے۔ چولھے سے اُتار لینے کے بعد مندرجہ بالا طریقے کے مطابق
اُسے صاف کرنا چاہیئے۔

کئی مرتبہ یہ سوال اُٹھتا ہے۔ کہ پانی کب پینا چاہیئے۔ اور کتنا
پینا چاہیئے۔ اس کا سہل جواب یہ ہے۔ کہ جب پیاس لگے۔ اُس وقت
پانی پینا چاہیئے۔ اور جس قدر پانی پینے سے پیاس بجھ جائے۔ اتنا ہی
پینا چاہیئے۔ کھانے کے وقت اور کھانے کے بعد پانی پینے میں کوئی
رکاوٹ نہیں ہے۔ لیکن کھانے وقت پانی اس غرض سے نہ پیا جائے
کہ خوراک یا روٹی جلدی گلے سے نیچے اُتر جائے۔ خوراک خود ہی اگر گلے
سے نیچے نہ اُتر جائے۔ تو سمجھنا چاہیئے کہ یا تو وہ اچھی طرح سے چبائی
ہی نہیں گئی۔ یا معدہ اُسے قبول نہیں کرتا۔

اگر سچ پوچھا جائے۔ تو اصل میں پانی پینے کی ضرورت ہی نہیں
ہے۔ جس طرح ہمارے جسم میں ستر فیصدی سے زیادہ پانی ہے اُسی
طرح ہماری خوراک میں بھی کئی خوراکوں میں ستر، فیصدی سے بھی
کہیں زیادہ مقدار میں پانی شامل ہوتا ہے۔ ایسا ایک بھی اناج نہیں
جس میں قطعی پانی نہ ہو۔ ہمارے گھروں میں کھانا پکانے میں بہت
سا پانی استعمال کیا جاتا ہے۔ مگر پھر بھی پانی پینے کی ضرورت باقی رہتی
ہے۔ یہ کیوں؟ اس کا مفصل جواب ہم خوراک کے باب میں دینگے۔

مگر یہاں پر یہ بتلا دینا چاہتے ہیں۔ کہ جسکی خوراک میں پیاس بڑھانے والی چیزیں بغیر مرچ مصالحہ وغیرہ نہیں ہوتیں۔ اُسے تھوڑا ہی پانی پینا پڑتا ہے۔ جن کی خوراک ہرا اور تازہ میوہ ہے۔ انہیں شاذ ہی پانی پینے کی خواہش ہوتی ہے۔ بغیر خاص سبب اگر کسی شخص کو پیاس لگے۔ تو سمجھنا چاہئے۔ کہ کچھ مرض ہے۔

کئی آدمی جیسا پانی ملتا ہے پی لیتے ہیں۔ مگر پھر بھی اُنہیں کچھ نہیں ہوتا۔ ظاہرا نگاہ سے ایسا دیکھ کر بہت سے اشخاص بلا احتیاط پانی پی لیتے ہیں۔ اِس کا جواب جو ہوا کے متعلق دیا جا چکا ہے۔ وہی یہاں بھی دیا جا سکتا ہے۔ ہمارے خون میں ایسے خواص ہیں۔ کہ کئی قسم کے زہر کو خُون خود ہی دُور کر ڈالتا ہے۔ لیکن اِس بات کا دھیان رکھنا چاہئے۔ کہ عمدہ تلوار کو اِستعمال کرنیکے بعد اگر اُس کی دھار کو ٹھیک نہ کیا جائے۔ تو اُس سے نقصان ہی ہوتا ہے۔ یہی بات خون کیمتعلق بھی ٹھیک ہے۔ خون کے ذریعہ اپنے محافظ سپاہی کا کام لے کر بعد میں اگر اُسکی حفاظت اور اِحتیاط نہ کیجائے۔ تو اُسکی طاقت کم ہو جاتی ہے۔ اور آخر کار ناش ہو جاتا ہے۔ اِس میں بالکل اچنبے کی بات نہیں ہے۔ اگر ہم ہمیشہ خراب پانی پئیں گے۔ تو آخر کار خون اپنا کام کرنا چھوڑ دیگا

۵۔ خوراک

ہوا پانی اور اناج یہ تینوں چیزیں ہماری خوراک میں شامل ہیں لیکن عام طور پر ہم اناج کو ہی خوراک شمار کرتے ہیں۔ اور گیہوں چنے

مکی وغیرہ کو اناج شمار کیا جاتا ہے۔ جو گیہوں۔ چاول۔ جوار وغیرہ کھاتے ہیں۔ انہیں اناج کھانے والا کہا جاتا ہے۔ حقیقت پوچھو تو ہوا ہی پہلی خوراک ہے۔ جسکے بغیر بالکل گذارہ نہیں ہو سکتا۔ اور دوسری خوراک پانی ہے۔ جو اناج سے بڑھ کر درجہ رکھتا ہے۔ اور وہ قدرت نے اس قدر مقدار میں بہم پہنچایا ہے۔ کہ اناج کی نسبت کہیں آسانی سے مل جاتا ہے۔ اناج تیسرے درجے کی خوراک ہے۔

اناج کے متعلق یہ لکھنا مشکل ہے کہ کونسا اناج کھانا چاہیئے۔ کب کھانا چاہیئے اور کتنا کھانا چاہیئے۔ اِن سب باتوں کے بارہ میں اختلاف رائے ہے۔ ہر ایک مُلک اور ہر ایک صوبے کے لوگوں کی جُدا جُدا رسم درواج ہیں۔ ایک ہی اناج کا مختلف آدمیوں پر مختلف اثر پڑتا ہے۔ ایسی حالت میں ان سوالات کا فیصلہ کر دینا اور یہ کہنا کہ فلاں بات ٹھیک ہے محض ٹیڑھی کھیر ہی نہیں۔ بلکہ بہت مشکل بھی ہے۔ روئے زمین کے کئی حصوں میں آدمی دوسرے آدمیوں کو مار کر کھا جاتا ہے۔ اُن لوگوں کے لئے وہی اناج ہے۔ کئی ایسے بھی ہیں۔ جو غلاظت کھاتے ہیں اُن کے لئے وہی اناج ہے۔ کتنے ہی محض دودھ پر گزارہ کرتے ہیں اُن کا وہی اناج ہے۔ کئی میوہ جات پر گذارہ کرتے ہیں۔ انکا اناج میوے ہیں۔ اِس لئے اِس باب میں ہمارا مطلب اناج سے وہ اشیا ہیں۔ جو کھانے کیلئے استعمال کی جاتی ہیں

اگرچہ یہ کہنا مشکل ہے۔ کہ کونسا اناج کھانا چاہیئے لیکن تاہم بھی اِس سوال پر غور کرنا آدمی کا فرض ہے۔ یہ کہنے کی ضرورت نہیں ہے۔ کہ اناج کے بغیر جسم کا کاروبار نہیں چل سکتا۔ اناج کے لئے ہم سینکڑوں تکلیفیں اُٹھاتے ہیں۔ اور اناج کے لئے سینکڑوں اپائے

کرتے ہیں۔ ایسی حالتمیں یہ جاننے کیضرورت ہے کہ ہم اناج کیوں کھاتے ہیں
اِس لئے ہم غور کرینگے کہ کونسا اناج کھانا چاہئے۔ اِس بات کو ہر شخص تسلیم کریگا
کہ ۹۹ فیصدی اشخاص محض لذت اور مزے کے لئے کھاتے ہیں۔ کھانیکے
بعد بیمار ہوں یا راضی رہیں اِس بات کی وہ بالکل پرواہ نہیں کرتے۔ کتنے ہی
اشخاص زیادہ کھانیکے قابل ہونیکے لئے جلاب لیتے ہیں۔ یا خوراک کو ہضم کرنے
کے لئے چورن یا سفوف پھانک لیتے ہیں۔ کتنے ہی آدمی ٹھونس ٹھونس
کر کھانے کے بعد قے کر دیتے ہیں۔ پھر مزیدار چیزیں کھانے کی تیاری
کر دیتے ہیں۔ کئی شخص ایک مرتبہ خوب کھا کر پھر ایک دو وقت کھانا نہیں
کھاتے۔ کئی کھاتے کھاتے لاپرواہی کرکے مر مٹتے ہیں۔ ایسی سب مثالیں
میں نے بچشم خود دیکھی ہیں۔ خود میری زندگی میں کئی ایسی تبدیلیاں اور واقعات
ہوئے ہیں۔ کہ بعض پر مجھے شرم آتی ہے۔ اور بعض پر ہنسی۔ ایک وقت
تھا۔ کہ میں صبح چائے کے وقت چاء پی کر دو تین گھنٹے کے بعد ناشتہ کیا
کرتا تھا۔ اور پھر ایک بجے کھانا کھاتا تھا۔ پھر تین بجے چائے پیتا تھا۔ اور
شام کو چھ سات بجے پورا کھانا کھایا کرتا تھا۔ اس وقت میری حالت
بڑی قابل رحم تھی۔ مجھے سوزش ہو جایا کرتی تھی۔ اور دوا کی بوتل ہمیشہ
میرے پاس ہی رہتی تھی۔ اچھی طرح کھا سکنے کے قابل ہونے کے لئے
میں اکثر جلاب لیا کرتا تھا۔ اور کھانے کو ہضم کرنے کے لئے اور طاقت
کے لئے دوسری دواؤں کا استعمال کیا کرتا تھا۔ ہمیشہ یہی سلسلہ جاری
رہتا تھا۔ اُس وقت مجھ میں جتنی طاقت تھی۔ اب اُس سے تین گنی ہے
حالانکہ اب میری جوانی کا زمانہ گذر چکا ہے۔ ویسی زندگی قابل رحم
ہے۔ اور اگر غور کی نظر سے دیکھا جائے۔ تو یہ پاپ سے بھری ہوئی

زندگی ہے۔ اور قابلِ نفرین و لعنت ہے۔

آدمی کھانے کے لئے پیدا نہیں ہُوا۔ اور نہ کھانے کے لئے جیتا ہے۔ بلکہ وہ اپنے مالک خالق کو پہچاننے کے لئے پیدا ہُوا ہے۔ اور اِسی غرض سے جیتا ہے۔ یہ پہچان جسم کی پرورش کے بغیر نہیں ہو سکتی اور جسم خوراک کے بغیر نہیں رہ سکتا۔ اِس لئے خوراک کی ضرورت ہے نہایت اعلیٰ خیالات کے لوگوں کے لئے جو پرماتما کی ہستی کے قائل ہوں اتنا خیال کافی ہے۔ اور جو لوگ پرماتما کی ہستی کے مُنکر ہیں۔ وہ بھی اِس بات کو قبول کرینگے۔ کہ صحت قائم رکھ کر جسم کو تندرست و توانا رکھنے کے لئے خوراک ضروری ہے۔

حیوانات کی طرف دیکھئے۔ وہ مزے کے لئے نہیں کھاتے ٹھونس ٹھونس کر نہیں کھاتے۔ جب بھوک لگتی ہے۔ اُس وقت کھاتے ہیں۔ اور جتنے میں پیٹ بھر جاتا ہے۔ صرف اتنا ہی کھاتے ہیں۔ وہ اپنی خوراک معالجات سے نہیں بھرتے اور سجاتے۔ قدرت اُسے تیار کرتی ہے۔ اور وہ اسمیں سے اپنا حِصّہ لیتے ہیں۔ پھر کیا اِنسان مزہ لینے کے لئے پیدا ہُوا تھا۔ کیا اِنسان کا تقدیر میں ہی ہمیشہ کے لئے بیمار رہنا لِکھا ہے جو جانور پالتو نہیں ہیں۔ جو اِنسان کی صحبت میں نہیں رہتے۔ انہیں بھوک نہیں ستاتی۔ اِن میں یہ فرق نظر نہیں آتے۔ کہ کوئی غریب ہے اور کوئی امیر کسی کو دن بھر میں دس مرتبہ کھانے کو ملتا ہو۔ اور کسی کو ایک وقت بھی مشکل سے نصیب ہوتا ہو۔ اِس قِسم کے فرق ہماری قوم میں ہی نظر آتے ہیں۔ اِسکے باوجود بھی ہم اپنے تئیں جانوروں سے زیادہ عقلمند سمجھتے ہیں۔ مگر اِس بات کو پیشِ نظر رکھنا

چاہیئے - کہ اگر ہم اپنے پیٹ کو ہی پرمیشور مان کر اپنی ساری زندگی اُسکی عبادت میں ہی گذارتے ہیں - تو واقعی ہم حیوانات سے بھی گئے گزرے ہیں غور کرنے سے معلوم ہوسکیگا - کہ ہمارے جھُوٹ بولنے - عیاشی چوری و دیگر اقسام کے پاپ کرنے کا سب سے بڑا سبب یہ ہے - کہ ہماری اندریاں خود مختار اور آزاد ہوتی ہیں - اگر ہم اپنی خواہشات کو قابو میں کریں - تو پھر اس وقت اِن اندریوں پر غلبہ پالینا بہت آسان ہوجاتا ہے - اس پر بھی ہم خوب کھانے اور مزے سے کھانے کو پاپ ہی نہیں سمجھتے - اگر ہم چوری کریں - عیاشی کریں - جھوٹ بولیں - تو دوسرے لوگ ہمیں بڑی بے عزتی کی نگاہ سے دیکھتے ہیں - اور یہی سبب ہے - کہ نیتی کے متعلق کئی بڑی کتابیں - چوری - جھوٹ اور عیاشی پر لکھی گئی ہیں - لیکن اندریوں سے مغلوب ہُوئے ہُوئے لوگوں کے متعلق آج تک کوئی کتاب نہیں لکھی گئی - یہ نیتی اور انیتی کا مضمون ہی نہیں سمجھا گیا - اصل بات یہ ہے کہ ہم سب ایک ہی کشتی میں سوار ہیں - ہمارے رہنما اور بڑے بڑے آدمی بھی اندریوں پر غالب نہ آسکے - انہیں بھی لذت اور مزہ لینے میں کوئی نقصان اور خرابی نظر نہ آئی - اُنہوں نے صرف اتنا ہی لکھ دینے پر اکتفا کی کہ اندریوں کو قابو میں رکھنے کے لئے ہمیں جہانتک ہوسکے تھوڑا کھانا کھانا چاہیئے - لیکن یہ نہیں لکھا - کہ اندریوں کے سواد سے ہم میں اور بھی خرابیاں پیدا ہوجایا کرتی ہیں - اچھی سوسائٹی کے لوگ چوروں - ٹھگوں اور اندریوں سے مغلوب ہوئے ہوئے لوگوں کو خواہ اپنی برادری سے نکال دیں - لیکن وہ خود بھی معمولی آدمیوں کے مقابلہ میں سواد لیتے ہونگے - اِنسان کا گرہست اُس کی مقالی

میں سمایا ہُؤا ہے۔ جیسے چوروں کے گاؤں میں چوری گناہ نہیں سمجھی جاتی۔ اسی طرح چونکہ ہم سب اندریوں کے غلام ہیں۔ ہم بھی اس غلامی کو گناہ خیال نہیں کرتے۔ یہ محض اتنا ہی بلکہ ہم اس میں خوشی مانتے ہیں شادیوں کے موقعوں پر لذّت کے لئے ہم اچھے اچھے کھانے تیار کرتے ہیں۔ موت کے موقعہ پر بھی ایسا کرنے سے نہیں چوکتے۔ تیوہار آیا اور مٹھائی بنی۔ مہمان آیا اور لذیذ سامان تیار ہونے لگے۔ اڑوسی پڑوسیوں۔ رشتہ داروں وغیرہ کو نہ کھلاویں۔ یا ان کے ہاں نہ کھائیں تو بیوقوفی خیال کی جاتی ہے۔ مدعو شدہ مہمانوں کو اگر خوب ٹھونس ٹھونس کر نہ کھلاویں۔ تو ہمیں کنجوس خیال کیا جاتا ہے۔ چھٹی کے روز اچھا کھانا کھانا ہی چاہیئے۔ اتوار کے روز اتنا کھانا ضروری ہے۔ کہ جس سے بدہضمی کی شکایت ہو جاوے۔ اس طرح ہم نے ایک عیب کو بھی صفت تسلیم کر لیا ہے۔ کھانے کی تیاری میں ہم نے بہت سے مکر اور فریب (دکھاوا) اور نمایش شامل کر دئے ہیں۔ جس سے ہمیں اپنی غلامی۔ اپنی حیوانیت کس طرح نظر ہی نہ آوے۔ یہ سوال تندرستی کے مضمون سے باہر چلا جاتا ہے۔ اس لئے ہم اُسے یہیں چھوڑ دیتے ہیں لیکن تندرُستی کے متعلق جس قدر غور کرنا ضرُوری ہے۔ اس قدر سب کو کرنا چاہیئے۔

اب دوسرے نُقطہ نگاہ سے غور کرتے ہیں۔ دنیا میں کچھ ایسا قاعدہ نظر آتا ہے۔ کہ قدرُت سب جانداروں کے لئے ہر وقت خوراک تیار کرتی رہتی ہے۔ قدرُت کی سلطنت میں نیچے نہیں بھیجے جاتے۔ وہاں غلطیاں سرزد نہیں ہوتیں۔ اور نہ وہاں کوئی پڑا سوتا ہے۔ وہاں کوئی

سستی نہیں کرتا۔ وہاں کا کام ہر وقت قاعدہ اور اصول کے مطابق ہوتا رہتا ہے۔ یعنی قدرت کو سال بھر کے لیئے یا ایک روز کے لیئے سامان جمع کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ہمیں خواہ رضامندی سے خواہ غیر رضامندی سے قانون قدرت کے مطابق چلنا ہی پڑتا ہے۔ اگر ہم قوانین قدرت کی سوچ سمجھ کر پیروی کریں۔ تو کسی گھر میں ایک روز کے لیئے بھی بھوک اپنا ڈیرہ نہ جما سکے۔ یہ بات صاف ظاہر ہے کہ کھانے کے سب اشیاء انسان کے لئے ہی بنائی گئی ہے۔ اس لیئے اگر کوئی زیادہ کھا جائے۔ یا نہ کھانے کی چیز کھا جائے۔ تو اوروں کے لیئے ضرور کمی پڑیگی۔ اور اگر یہ بات ہوئی۔ تو کہیں نہ کہیں بھوک کے ڈیرے ضرور لگیں گے۔ ہندوستان میں ہزاروں راجاؤں۔ مہاراجاؤں سیٹھ۔ ساہوکاروں۔ رئیسوں وغیرہ کی رسوئیوں اور باورچیخانوں میں اُن کی اور اُن کے نوکروں کی ضروریات سے کہیں زیادہ اناج وغیرہ استعمال ہوتا ہے۔ یہ سب اناج وہ دوسروں کے حصّہ کا اناج چھینتے ہیں۔ ایسی حالت میں دُنیا میں بھوک کی آگ کیونکر شعلہ زن نہ ہو؟ فرض کرو کہ دو کنوؤں کی ایک ہی جھر ہے۔ اور اُن دونوں میں پانی برابر جاتا ہے۔ اب اگر ان میں سے ایک کنوئیں میں سے زیادہ آنے جانے لگے۔ تو دوسرے میں ضرور کمی واقع ہو جائیگی۔ اگر یہ اصول ٹھیک ہے تو مذکورہ بالا اصول کچھ مُصنّف کے گھر کا نہیں ہے۔ یہ اصُول نہائت ہی عقلمند اور دانا آدمیوں کا بنایا ہؤا ہے۔ اگر ہم اپنی ضرورت سے زیادہ کھاتے ہیں۔ تو وہ اناج چوری کا کھاتے ہیں۔ جس قدر ہم لذت یا مزے کے لئے کھاتے ہیں۔ وہ کچے پارہ کی طرح کبھی نہ کبھی کسی نہ کسی شکل

ہیں۔ اس وقت ہماری صحت بگڑ جاتی ہے۔ اور ہمیں اُسی قدر دُکھ
اٹھانا پڑتا ہے۔ یہ سمجھ لینے کے بعد ہم اس بات کا فیصلہ آسانی
سے کر سکینگے۔ کہ کونسی خوراک کھانی چاہیئے۔ اور کتنی کھانی چاہیئے
اس بات پر غور کرنے سے پہلے کہ کونسی خوراک کھانی چاہیئے۔
یہ سمجھنا مناسب ہوگا۔ کہ کونسی کونسی چیزیں نہ کھانی چاہئیں۔ مُنہ کے
ذریعے جو کچھ ہمارے پیٹ میں جاتا ہے۔ وہ اگر سب خوراک سمجھ
لیا جائے۔ اناج مان لیا جائے۔ تو افیم۔ تمباکو۔ بھانگ۔ گانجا۔
چائے۔ کافی۔ کوکو۔ شراب۔ مصالحے وغیرہ وغیرہ سب اناج کہلا سکتے
ہیں۔ لیکن میں بڑی معقول تجربہ کی بنا پر کہہ سکتا ہوں۔ کہ ان اشیاء
کو ہرگز استعمال نہ کرنا چاہیئے۔ یہ چیزیں کھانے یا پینے کے قابل نہیں
ہیں۔ کئی چیزوں کا مجھے ذاتی تجربہ ہے اور کئی چیزوں کا میں نے
دوسروں کو تجربہ کرتے دیکھا ہے۔

شراب اور بھانگ کے متعلق تو لکھنے کی چنداں ضرورت ہی
نہیں۔ ہر ایک مذہب میں یہ ممنوع قرار دیگئی ہیں۔ شاید ہی کوئی ان
کے استعمال کی اجازت دیتا ہو۔ شراب نے خاندان کے خاندان
تباہ کر دیئے۔ لاکھوں شرابی برباد ہو گئے۔ شراب پینے والا بیوقوف
ہو جاتا ہے۔ کئی مرتبہ وہ ماں اور بیوی کا فرق بھی بھول جاتا ہے
شراب سے آدمی کا جگر جل جاتا ہے۔ اور آخرکار وہ زمین پر محض ایک
قسم کا بوجھ ہو جاتا ہے۔ شراب پینے والے۔ نالیوں میں پڑتے سڑتے
دیکھے گئے ہیں۔ ایسی حالت شراب پیتے ہی ہو جاتی ہے۔ اُس کا
دل بھٹکتا رہتا ہے۔ وہ جب ہوش میں ہوتا ہے۔ اُس وقت بھی

سُست رہتا ہے۔ اِس لئے شراب اور اُسکی مانند بھنگ چھوڑ دینے کا لائق اشیاء ہیں۔ اسکے متعلق اختلاف رلئے ہونا ہی نہ چاہئے۔ بعض اشخاص کی رائے ہے۔ کہ دوائی کے طور پر شراب پی جا سکتی ہے۔ لیکن دراصل اسکی ضرورت ہی نہیں ہے۔ اِس بات کو یورپ جو شراب کا گھر ہے کے لائق اور محقق ڈاکٹر بھی تسلیم کرتے ہیں۔ پہلے وہ بہت سی امراض میں شراب کو استعمال کرتے تھے۔ لیکن اب وہ بالکل بند کر دیگئی ہے۔ دوائی میں شراب پینے کی دلیل کسی اور ہی بات کو مدِنظر رکھکر دیجاتی ہے۔ شراب کے حمایتی کہنا چاہتے ہیں۔ کہ جب دوائی میں شراب استعمال کیجا سکتی ہے۔ تو پھر ویسے ہی استعمال کرنے میں کیا نقصان ہے؟ لیکن انہیں سوچنا چاہئے۔ کہ اگر زہر دوائی میں استعمال ہو سکتا ہے۔ تو کوئی شخص اُسکے متعلق یہ دلیل دیکر اُسے خوراک نہیں بنا لیتا۔ ممکن ہے۔ کہ کسی بیماری میں شراب سے کچھ فائدہ بھی پہنچ جائے لیکن اس سے کہیں زیادہ نقصان پہنچتا ہے۔ اس لئے عقلمند آدمی کا فرض ہے۔ کہ اس دوائی کے طور پر استعمال نہ کرے۔ ہندوستان میں لاکھوں اشخاص ایسے موجود ہیں۔ جو ڈاکٹروں کے مشورہ دینے پر بھی شراب کو نہیں چھوتے۔ وہ شراب یا اور جس چیز کے استعمال نہ کرنے کا عہد کر لیتے ہیں۔ اُسے جیتے جی کبھی استعمال نہیں کرتے۔ افیم کا بھی شراب جیسا ہی حال ہے۔ افیم کا نشہ شراب کے نشے سے مختلف ہوتا ہے۔ لیکن اِس سے ہونیوالی پائمالی شراب سے کم نہیں ہے افیم کے استعمال کے عادی ہوجانیکے سبب چین کے زبردست اور آزاد لوگ بالکل کمزور ہو بیٹھے۔ افیم کے ذریعے ہوئے ہمارے گیرد اپنی روٹی کھیچتے ہیں

جیسے شراب - بھانگ اور افیم مضر ہیں - ویسے ہی چرٹ اور تمباکو
بھی خراب ہیں - چرٹ تمباکو نے بنی نوع اِنسان پر اِس قدر قابو پا
رکھا ہے - کہ ان کا رواج دور کرنے میں بہت عرصہ لگے گا - چھوٹے
بڑے سب اِس کی جھپٹ میں آ گئے ہیں - جائے تعجّب ہے - کہ عقلمند
کہلانے والے اشخاص بھی اس کا اِستعمال کرتے ہیں - اور اُنہیں استعمال کرتے
ہُوئے بالکل نہیں شرماتے - دوستوں کے استقبال کے لئے یہی سب سے
بڑا ذریعہ خیال کیا جاتا ہے - اسکی رُکاوٹ تو ہوتی نہیں - اور اُن کے
رواج کو وُسعت روز بروز زیادہ ہوتی جاتی ہے - عوام کو علوم تک
نہیں - کہ سگریٹ کی عادت کو مضبُوط کرنے کی غرض سے سگرٹوں کے
سوداگر ہمیشہ نئی نئی ترکیبیں اِستعمال کرتے رہتے ہیں - زردے پر وہ
لوگ انواع واقسام کے تیزاب چھڑکتے ہیں - اس میں افیم کا عرق یا
پانی ملاتے ہیں - نتیجہ یہ ہوتا ہے - کہ سگرٹ ہم پر روز افزوں اثر جماتی
جاتی ہے - اسکے رواج کو ترقی دینے کے لئے لاکھوں روپیہ اشتہارات
میں صرف کیا جاتا ہے - یُورپ میں ہزاروں بلکہ لاکھوں ایسی کمپنیاں ہیں
جو اپنے چھاپہ خانہ چلاتی ہیں - بائیسکوپ خریدتی ہیں - مختلف قسم کے انعام
تقسیم کرتی ہیں - لاٹریاں نکالتی ہیں - اور اپنی شہرت کے لئے پانی کیطرح
پیسہ بہاتی ہیں - اِس کا نتیجہ یہ ہُوا ہے - کہ عورتوں نے بھی سگریٹ کا استعمال
شروع کر دیا - سگریٹ پر نظمیں لکھی گئیں - اور سگریٹ کو غریب کا دوست بتلایا گیا -
سگریٹ اور تمباکو سے جو نقصان ہمارے مُلک کو پہنچا ہے - اُس کا اندازہ
نہیں لگایا جا سکتا - سگریٹ پینے والے ایسے عقل سے خارج ہو جاتے
ہیں - کہ کسی کی پرواہ نہ کرکے دوسروں کے گھروں میں بلا اجازت سگریٹ

جلانے لگتے ہیں۔ اور شرم محسوس نہیں کرتے۔ ایسا دیکھا گیا ہے۔ کہ سگریٹ تمباکو استعمال کرنیوالے اشخاص اُن کے حصول کے لئے اور بھی قصوروں اور جرموں کے مرتکب ہوتے ہیں۔ بچے اپنے گھروں سے پیسے چُرا لاتے ہیں اور سگریٹ خرید کر پیتے ہیں۔ جیلخانوں میں قیدی بڑی جوکھوں سے اٹھا کر چرائی ہوئی سگرٹ کو چھپا کر رکھتے ہیں۔ انہیں کوئی دوسری چیز خواہ کھانے کے لئے نہ ملے۔ لیکن وہ بیڑی کے بغیر نہیں رہ سکتے۔ سگریٹ پینے کے عادی سپاہی سگریٹ نہ ملنے کیوجہ سے لڑائی میں پوری ہمت اور حوصلے سے نہیں لڑ سکتے۔

سگریٹ کے متعلق ذکر کرتے ہوئے رُوس کے کاونٹ ٹالسٹائی نے ایک جگہ لکھا ہے۔ کہ ایک مرتبہ ایک شخص نے اپنی بیوی کو قتل کرنے کا ارادہ کیا۔ اُس نے چھرا نکالا اور چلانے کو تیار ہوا۔ لیکن اُسی وقت وہ پچھتایا اور پیچھے ہٹ گیا۔ اور پھر سگریٹ پینے بیٹھ گیا۔ جہاں سگریٹ کا دھواں اُسکے دماغ میں چڑھا۔ سگریٹ کے زہر سے اُسکی عقل ماری گئی۔ اور اُس نے فوراً خون کر ڈالا۔ ٹالسٹائی کا خیال ہے۔ کہ سگریٹ ایک نہایت ہی باریک نشہ ہے۔ اور شراب سے بھی بدتر ہے۔

سگریٹ کا خرچ بھی معمولی نہیں ہے۔ سگریٹ پینے والوں کو اس کا خرچ انکی حیثیت کے مطابق گراں پڑتا ہے۔ کئی شخص سگریٹوں کیلئے ۷۰ روپیہ مہینہ تک خرچ کر ڈالتے ہیں۔ ایسی مثالیں ہم نے اپنی آنکھوں سے دیکھی ہیں۔

سگریٹ سے قوت ہاضمہ کم ہوجاتی ہے۔ منہ کا مزہ جاتا رہتا ہے۔ اور کھانا پھیکا لگتا ہے۔ اس لئے کھانے میں خوب مصالحے وغیرہ ڈالنے پڑتے ہیں سگریٹ پینے والوں کے مُنہ سے جو سانس آتا ہے۔ اسمیں سے بدبو آنے لگتی

ہے۔ سگریٹ کا دھواں ہوا کو خراب کرتا ہے۔ کئی مرتبہ اس سے مُنہ
میں چھلے پڑ جاتے ہیں۔ دانت اور ڈاڑھ کالے یا پیلے ہو جایا کرتے ہیں
کئی آدمیوں کو اس بدعادت سے بڑی خوفناک اور مہلک بیماریاں ہو
جاتی ہیں۔ جو شخص اس بات کو تسلیم کرتا ہے۔ کہ شراب کا نشہ خراب ہے
جائے تعجب ہے۔ کہ وہ شخص تمباکو کی مُضرّت کو دھیان میں کیوں نہیں
لاتا۔ تاہم بھی جو لوگ تمباکو استعمال کرنے لگتے ہیں۔ معلوم ہوتا ہے۔ کہ
اس نشے کا ہلکاپن اُنہیں اس کا تسکار رہنا تا ہے۔ تندرست رہنے کی
خواہش رکھنے والے شخص کو چاہیئے۔ کہ وہ تمباکو نوشی فوراً ترک کر دے۔
شراب۔ بھانگ۔ تمباکو وغیرہ کا استعمال ہماری صحت بگاڑ دیتے ہیں
اسی پر اکتفا نہیں ہوتی۔ بلکہ ہمارا روپیہ اور دلی اور دماغی طاقتیں بھی
ضائع ہو جاتی ہیں۔ اور یہ ہمیں اپنا غلام بنا کر ہماری عقل کو بھی ضائع کر دیتے ہیں
یہ کام نہایت مُشکل معلوم ہوتا ہے۔ کہ چائے۔ کافی اور کوکو کو برا بتلا
کر لوگوں کو سمجھا دیا جائے۔ اور اس امر کا یقین دلا دیا جائے۔ لیکن یہ کہے
بغیر ہم نہیں رہ سکتے۔ کہ یہ اشیاء مُضر ہیں۔ ان میں بھی ایک قسم کا نشہ ہے
اگر چائے کافی میں دُودھ شکر نہ ملایا جائے۔ تو ان میں جسم کی پرورش کرنیوالا
کوئی جزو نہیں رہتا۔ اس کے کئی تجربے کئے گئے۔ کہ آدمی صرف چائے
کافی پر ہی گذارہ کر سکے۔ لیکن آخر یہی نتیجہ نکلا۔ کہ ان میں خون بڑھانیوالا
کوئی جزو نہیں ہے۔ عام طور پر چند سال پہلے نہ ہم چائے پیتے تھے۔
اور نہ کافی۔ لیکن تہذیب کی آمد کے بعد چائے اور کافی عام اور روزانہ
استعمال کی چیزیں ہو گئی ہیں۔ ہم پر اس کا اتنا گہرا اثر ہوا ہے۔ کہ اگر
کوئی شخص ہم سے ملنے کے لئے آتا ہے۔ تو اُسے بھی ہم یہی چائے

اور کافی پلاتے ہیں۔ چائے کی پارٹیاں[1] دی جانے لگی ہیں۔ لارڈ کرزن[2] کے زمانہ سے تو چائے نے قہر ڈھا دیا ہے۔ آپ نے چائے کے سوداگروں کی حمایت کر کے گھر گھر میں چائے کے رواج کو پھیلانے کا فخر حاصل کیا تھا اور یہ آپ کی کوششوں کا نتیجہ ہے۔ کہ آج صحت اور تندرستی کو قایم رکھنے والے پانی اور دودھ کو چھوڑ کر لوگ بیماری کی جڑھ چائے کا استعمال کر رہے ہیں۔

کوکو کو زیادہ رواج اس لئے نہ ہوا۔ کہ وہ چائے سے مہنگا پڑتا ہے اسے ہم اپنی خوش قسمتی سمجھتے ہیں۔ کہ کوکو سے ہمارا زیادہ گہرا تعلق نہیں ہوا لیکن فیشن ایبل گھروں میں تو اسکی بڑی قدر و منزلت ہے۔

چائے کافی اور کوکو۔ ان تینوں چیزوں میں ایسی صفت ہے۔ کہ ان کے استعمال سے ہماری قوت ہاضمہ کو نقصان پہنچتا ہے۔ ان میں نشہ ہے۔ کیونکہ جن لوگوں کو ان کی عادت پڑ جاتی ہے۔ وہ انہیں ترک نہیں کر سکتے جب میں چائے استعمال کیا کرتا تھا۔ ان دنوں اگر ٹھیک وقت پر مجھے چائے نہ ملتی تو میں سست ہونے لگتا تھا۔ بلا شک و شبہ یہ نشے کی ہی علامتیں ہیں۔ ایک مرتبہ کسی خاص تقریب کے موقعہ پر ایک جگہ قریباً چار سو عورتیں اور بچے اکٹھے ہوئے۔ منتظم نے فیصلہ کیا۔ کہ انہیں چائے نہ دی جائے۔ اس تقریب میں جو عورتیں اکٹھی ہوئی تھیں۔ انہیں ہر روز شام کے چار بجے کے وقت چائے پینے کی عادت تھی۔ منتظموں کو خبر دی گئی۔ کہ اگر ان عورتوں کو چائے نہ ملیگی۔ تو وہ بیمار ہو جائینگی۔ اس وقت لاچار ہو کر منتظموں کو اپنا فیصلہ کرنا پڑا۔ چائے بنانے کی تیاری ہو رہی تھی۔ کہ اسی اثنا میں ہل چل مچ گئی۔ چائے کی جلدی نے ایک طوفان بپا کر دیا۔ عورتوں کے

(1) The Parties. (2) Lord Curzon.

مانگنے چڑھ گئے اُنہیں ایک ایک پل بیتنے کے برابر گذرنے لگا۔ جب چائے ملی تب کہیں ان بعلی عورتوں کے مُنہ پر روشنی کی جھلک آئی۔ اور انہیں ہوش آئی۔ یہ فرضی کہانی نہیں۔ بلکہ امر واقعہ ہے۔ ایک عورت کو چائے کی عادت سے اِس قدر نقصان پہُنچا۔ کہ اُس کا ہاضمہ بالکل خراب ہو گیا۔ اور ہمیشہ اُس کا سر دُکھنے لگا۔ لیکن جس وقت اُس نے اپنی طبیعت پر قابو پاکر چائے کی عادت ترک کردی۔ اُس وقت سے اُس کی طبیعت بدرجہا بحال ہوگئی۔ انگلستان کی بہتر سی میونسپل کمیٹی کے ڈاکٹر نے تحقیقات کرکے دکھایا ہے۔ کہ اُسکے علاقے میں جو ہزاروں عورتوں کے قوائے عقلیہ خراب ہو گئے ہیں۔ اس کا سبب محض شراب کا استعمال ہی ہے میں نے بہت سی ایسی مثالیں دیکھی ہیں۔ جن میں چائے کے استعمال سے لوگوں کی صحت بگڑ گئی ہے۔ مجھے کامل یقین ہے کہ چائے کے استعمال سے اِنسان کی تندرُستی کو بہت نقصان پہنچتا ہے۔

کافی کے متعلق ایک دوہا ہندی زبان میں مشہور ہے۔

کف کاٹن۔ بادی ہرن۔ دھاتو ہین بل چھین
لوہے کو پانی کرے۔ دو گن اوگن تین

مطلب:۔ کف کو کاٹتی ہے۔ بادی کو دُور کرتی ہے۔ قوت مردی اور طاقت کو بھی کم کرتی ہے۔ یہ خون تک کو پانی کردیتی ہے۔ اِس میں اگر دو وصف ہیں۔ تو تین خرابیاں ہیں۔

یہ دوہا بالکل ٹھیک معلوم ہوتا ہے۔ کف اور بادی کے دُور کرنے

कफ काटन बादी हरण धातु हीन बल छीन
लोहे को पानी करे दोगुन औगुन तीन

اسمیں طاقت ضرور ہوگی۔ لیکن اس سے یہ پینے کے قابل نہیں ہو سکتی یہ وصف اور بھی کئی چیزوں میں ہے۔ اِس لئے جو اشخاص اِس غرض سے کافی کا استعمال کرتے ہیں۔ انہیں ادرک کا رس پینا چاہیئے۔ وہ کافی سے زیادہ مفید ثابت ہوگا۔ لیکن جو چیز دھات جس کے جمع کرنے کی سخت ضرورت ہے۔ ضائع کرتی ہے۔ جو طاقت کو کم کرتی ہے۔ اور خون کو پانی بنا دیتی ہے۔ اُس کا ترک ہی اچھا ہے۔ کوکو میں بھی کافی (قہوہ) جیسی خرابیاں اور چائے جیسا نشہ ہے۔ اِس سے بھی ہوش و عقل مارے جاتے ہیں۔

اِن چیزوں کی بجائے بے عیب اور طاقت دینے والی چائے مفصلہ ذیل ترکیب سے بنائی جا سکتی ہے۔ قہوہ اور اس چائے کے مزے میں بہت سے قہوہ کے لگاتار پینے والے بھی فرق نہیں بتلا سکتے۔ گیہوں کو لے کر خوب صاف کرنا چاہیئے۔ پھر اُسے چولھے پر چڑھا کر خوب بھوننا چاہیئے یہاں تک کہ وہ سُرخ ہو کر کچھ کچھ سیاہی مائل ہو جائے۔ پھر اُسے اُتار کر قہوہ کی چکی میں باریک دل لینا چاہیئے۔ اُس میں سے ایک چمچہ پیالے میں ڈالکر اُس پر کھولتا ہوا پانی ڈالنا چاہیئے۔ اگر اسے ایک منٹ تک چولھے پر رکھا جائے۔ تو بہت ہی اچھا ہوگا۔ اِس میں حسب ضرورت دُودھ اور شکر ڈالنا چاہیئے۔ ہر شخص کو ضرور یہ تجربہ کر کے دیکھنا چاہیئے۔ اسے پینا شروع کر کے جو لوگ چائے قہوہ اور کوکو کا اِستعمال چھوڑ دینگے۔ اُن کا روپیہ بھی بچے گا۔ اور اُن کی تندرستی اور صحت بھی خراب نہ ہوگی علاوہ ازیں جو اصحاب گیہوں وغیرہ کو بھوننے اور کوٹنے کی تکلیف گوارا نہیں کر سکتے۔ وہ اِس سفوف کو مُصنّف کے پاس سے بتیہ آگرہ

آشرم احمد آباد۔ گجرات کے پتہ سے لکھکر منگوا سکتے ہیں۔
اس کو پڑھکر ناظرین کو معلوم ہو گیا ہوگا۔ کہ کئی چیزوں کا استعمال تو بالکل ہی قابل ترک ہے۔ اب یہ بتلانا باقی ہے۔ کہ کتنی ہی اور چیزیں بھی ہیں۔ جو کئی دیگر وجوہات سے بالکل چھوڑ دینے یا کم استعمال کرنے کے قابل ہیں۔ لیکن فی الحال یہ سوال نظر انداز کر کے ہم اس بات پر غور کرینگے۔ کہ ہماری خوراک کیا ہونی چاہئے۔

ہم خوراک کے متعلق دُنیا کو تین بڑے بڑے حصوں میں منقسم کرسکتے ہیں (۱) پہلی جماعت میں وہ لوگ شامل ہیں۔ جو اپنی مرضی سے یا کسی وجہ سے مجبور ہو کر محض نباتات پر ہی گزارہ کرتے ہیں۔ یہ جماعت سب سے بڑی ہے اور اس میں ہندوستان۔ یورپ اور چین جاپان کے زیادہ تر لوگ اور ممالک شامل ہیں۔ ان میں سے کچھ لوگ تو اپنے اپنے مذہبی عقائد کی وجہ سے ہی سبزیوں اور پھلوں پر گذارہ کرتے ہیں۔ اور کچھ لوگ گوشت نہ ملنے کی وجہ سے نباتات پر گذارہ کرتے ہیں۔ لیکن اس قسم کے لوگ موقعہ ملنے پر بڑی خوشی سے گوشت کا استعمال کرتے ہیں۔ ایسے لوگ اٹالین۔ آئرش۔ سکاٹ لینڈ کے باشندے رُوس کی غریب آبادی اور چین جاپان کے معمولی درجے کے آدمی ہیں۔ اٹلی کے لوگوں کی خاص خوراک میکیرانی۔ آئرلینڈ کے آلو۔ سکاٹ لینڈ کی اوٹمیل اور چین جاپان کی خوراک چاول ہیں۔

(۲) دوسری قسم کے لوگ نباتات کیساتھ کسی نہ کسی قسم کے گوشت یا مچھلی وغیرہ کو ایک مرتبہ یا کئی مرتبہ ہمیشہ کھاتے ہیں۔ اس میں انگلستان کا زیادہ تر حصہ شامل ہے۔ ہندوستان کے امیر مسلمان یا دہ

ہند وجہ گوشت خوری کو اپنے مذہبی عقائد کے خلاف نہیں مانتے۔ اِسی گروہ میں شامل ہیں۔ چین جاپان کے لوگ بھی اسی گروہ میں شامل ہیں یہ گروہ اگرچہ پہلے کی نسبت اب چھوٹا ہو گیا ہے۔ لیکن پھر بھی بہت بڑا ہے (۳) تیسرا گروہ بہت چھوٹا ہے۔ اِس میں سرد ممالک کے رہنے والے جنگلی لوگ اور کتنے ہی سدی شامل ہیں۔ جن کا گذارہ ہی صرف گوشت پر ہے۔ جوں جوں یورپ کے رہنے والے اِن علاقوں میں آتے جاتے ہیں۔ توں توں یہ گروہ اور بھی چھوٹا ہوتا چلا جاتا ہے۔ یعنی وہ لوگ اپنی خوراک میں نباتات کو شامل کرتے جاتے ہیں۔ ایسی حالت میں ہم بآسانی اِس بات کا اندازہ لگا سکتے ہیں۔ کہ اِنسان اِن تینوں حالتوں میں زندہ رہ سکتا ہے۔ لیکن ہم نے یہ دیکھنا ہے۔ کہ سب سے اچھی تندرستی کو قایم رکھنے والی اور بڑھانے والی خوراک کونسی ہے اِنسانی جسم کی بناوٹ کا بغور مطالعہ کرنے سے معلوم ہوتا ہے۔ کہ قدرت نے اِنسان کو نباتات کھانے کیلئے ہی بنایا ہے۔ دوسرے جانداروں کے ساتھ مقابلہ کرنے سے پتہ لگتا ہے۔ کہ ہمارے جسم کی بناوٹ محض پھلوں اور سبزیوں پر گزارہ کرنیوالے جانداروں سے بہت کچھ ملتی جلتی ہے۔ ایسے جانداروں میں بندر شامل ہیں اور اُن سے ہم بہت کچھ مشابہ ہیں۔ پھاڑ کھانیوالے درندے چیتے شیر وغیرہ شکاری جانوروں کے دانت اور جگر ہمارے دانت اور معدے سے مختلف ہوتے ہیں۔ ہمارے پنجے اُن کے پنجوں کے مانند نہیں ہوتے۔ مگر بندروں کے ہوتے ہیں۔ بندر ہرے اور سوکھے پھل پھول کھاتے ہیں۔ گائے۔ بیل وغیرہ چوپائے بھی

گوشت نہیں کھاتے۔ ہم ان سے کچھ کچھ ملتے جلتے ہیں۔ لیکن گھاس کھانے کے لئے آدمی جیسی آنتیں انہیں دی گئی ہیں۔ ہماری نہیں ان باتوں کو دیکھ کر بہت سے سائنسدان کہتے ہیں۔ کہ آدمی کو قدرت نے گوشت خور نہیں بنایا۔ نہ محض یہی بلکہ یہ بھی کہ وہ ہر قسم کی سبزی بھی نہیں کھا سکتا۔ اسکی اصلی خوراک تو خاص خاص پھل میوہ جات اور سبزیاں وغیرہ ہی ہیں۔ کیمسٹری (علم طبیعات) کے تجربوں سے ثابت کر دیا گیا ہے۔ کہ انسان کے گذارہ کے لئے جن اجزاء کی ضرورت ہے۔ وہ سب پھلوں میں قدرتاً موجود ہیں۔ کیلے۔ نارنگی کھجور۔ انجیر۔ سیب۔ انناس۔ بادام۔ اخروٹ۔ مونگ پھلی۔ ناریل وغیرہ پھلوں اور میوہ جات میں تندرستی کو قائم رکھنے والے سب اجزاء موجود ہیں۔ اِن سائنسدانوں کی رائے ہے۔ کہ آدمی کو کھانا پکانے کی کوئی ضرورت ہی نہیں ہے۔ جیسے دیگر جانداروں کو سورج کی گرمی اور روشنی سے پکی ہوئی اشیاء کے ذریعے اپنی تندرستی قائم رکھنی پڑتی ہے۔ اسی طرح ہمیں بھی کرنا چاہئے۔ ماہروں کی رائے ہے۔ کہ پکا کر کھانے سے نباتات کی اصلی طاقت ضائع ہو جاتی ہے۔ اور ان کی جسم کی نشوونما کرنیکی طاقت جاتی رہتی ہے۔ نباتات کا خاص گن زندگی (چستی) دینا ہے۔ اور پکانے سے وہ گن ضائع ہو جاتا ہے۔ عالموں نے اس بارہ میں یہاں تک لکھا ہے۔ کہ جو سبزی یا پھل پکائے بغیر نہیں کھا سکتے وہ اصل میں ہماری خوراک ہی نہیں ہو سکتے۔

اگر مذکورہ بالا امور صحیح ہوں۔ تو اس میں کوئی شک نہیں۔ کہ ہمارے گھروں میں جو بہت سا وقت کھانے پکانے اور کھانے میں

ضایع ہوتا ہے۔ وہ بچ جائے۔ تھوڑے ہی وقت میں کھانے پینے کے سب کاموں سے فراغت ہو جائے۔ ہماری عورتوں کا بہت سا وقت جو کھانا بنانے میں صرف ہوتا ہے۔ وہ سب کا سب بچ جائے۔ اور بہت سی باتوں میں ہم ایسے آزاد ہو جائیں۔ کہ بچے ہوئے روپیہ اور وقت کو کسی مفید طریقہ سے استعمال کر سکیں۔

اس کے متعلق کئی آدمی شاید اعتراض کرینگے۔ کہ اگر ہر شخص کھانا پکانا بند کر دے۔ عورتوں کو رسوئی بنانے سے آزاد کر دیا جائے۔ یا وہ خود ہی آزاد ہو جانا چاہتی ہوں۔ تو یہ سب باتیں خواب کی سی ہیں۔ ناممکن ہیں۔ عمل میں نہیں لائی جا سکتیں۔ مگر ابھی ہم اس بات پر غور نہیں کر رہے ہیں کہ آیا ہم سب ایسا کر سکتے ہیں یا نہیں ہمیں صرف یہ دیکھنا ہے۔ کہ اچھا کیا ہے کیونکہ حفظ صحت کے متعلق سب باتوں کو خوب سمجھنے کے بعد معمولی تندرستی اور صحت حاصل ہو سکتی ہے۔ اِس بات کو سمجھ لینے کے بعد کہ سب سے اچھی کیا ہے۔ ہم کو یہ معلوم ہوگا۔ کہ کیا کھانا چاہیئے۔

ایک بات اور بھی ہے۔ اگر میوہ جات اور پھل ہی عمدہ خوراک ہوں۔ تو ہمیں اِس بات سے کوئی سروکار نہیں۔ کہ آیا سب کو مل سکتے یا نہیں لیکن اِس میں ہرگز اختلاف رائے نہیں ہو سکتی۔ اگر ہمیں مل سکیں۔ تو ضرور اُن کا استعمال کرنا ہی چاہیئے۔

اِس مضمون پر یورپ میں بہت سی کتابیں لکھی گئی ہیں۔ ایسے بہت سے انگریز ہیں۔ جنہوں نے پھل کھانے کا تجربہ کیا ہے۔ اُن میں سے بہت سے اصحاب نے اپنے تجربوں کے نتائج بھی پیش کئے ہیں۔ اِن لوگوں نے دھرم یا مذہب کی وجہ سے پھلوں کا استعمال نہیں کیا۔ بلکہ تندرستی کے خیال سے

ایسا کیا ہے۔ جسٹ نامی ایک مشہور جرمن نے پھل کھانے پر ایک کتاب لکھی ہے۔ بہت سی مثالیں پیش کر کے اور دلیلیں دیکر اُس نے ظاہر کیا ہے۔ کہ کہ میوہ جات ہی عمدہ خوراک ہیں۔ اُس نے بہت سے مریضوں کو مختلف پھلوں کے استعمال اور کھلی ہوا سے راضی کیا ہے۔ اُس نے یہاں تک لکھا ہے۔ کہ جس مُلک میں جو جو پھل دستیاب ہو سکتے ہیں۔ اِنسان کو اُنہیں میں اپنی زندگی کے سب اجزاء حاصل ہو سکتے ہیں۔

اگر یہاں پر میں اپنے ذاتی تجربات کا ذکر کروں۔ تو شاید کچھ نامناسب نہ ہوگا۔ چھ ماہ سے میں نے اناج بالکل نہیں کھایا۔ صِرف پھلوں پر ہی گذارہ کیا ہے۔ یہاں تک کہ میں نے دودھ دہی تک بھی نہیں چھوا۔ میری خوراک صرف کیلے۔ مونگ پھلی۔ زیتون کا تیل لیموں یا ایسا ہی اور کوئی پھل اور کھجوریں ہیں۔ میں نہیں کہتا۔ کہ یہ تجربہ ہمیشہ کامیاب ثابت ہُوا ہے۔ کیونکہ اتنی بڑی تبدیلی کا اثر معلوم کرنیکے لئے چھ ماہ کا قلیل عرصہ کافی نہیں ہے لیکن پھر بھی اسقدر تو ضرور کہا جا سکتا ہے۔ کہ جس وقت میرے دیگر ساتھی بیمار پڑے ہیں۔ میری طبیعت بالعموم ٹھیک و تندرست رہی ہے۔ مجھ میں پہلے جسقدر جسمانی اور روحانی (دلی وغیرہ) طاقت تھی اب اُس سے زیادہ بڑھ گئی ہے۔ جسمانی طاقت کے متعلق یہ کہہ سکتا ہوں۔ کہ جتنا وزن پہلے اُٹھا سکتا تھا۔ شائد اتنا میں اب نہ اُٹھا سکوں۔ لیکن پہلے جتنی دیر تک میں مزدوری کر سکتا تھا۔ اب اُس سے زیادہ دیر تک (اور بغیر تھکے) کر سکتا ہوں۔ میں نے کئی بیماروں پر اس قسم کی خوراک کا تجربہ کیا۔ تو نتیجہ بڑا حیرت انگیز نکلا۔ اُس کا ذکر میں بیماری کے باب میں کروں گا۔ میرے لکھنے کا مطلب یہ ہے۔ کہ اپنے اور دوسروں کے تجربات سے اور

کتابوں میں جو کچھ میں نے پڑھا ہے۔ اُس پر غور کرنے سے یہ معلوم ہوتا ہے
کہ میوہ جات اور پھل عمدہ خوراک ہیں۔

میں اِس بات کو تسلیم کرنے کے لئے تیار نہیں ہوں۔ کہ اس باب کو
پڑھ کر کوئی شخص پھلوں کے کھانے کا تجربہ کریگا۔ ممکن ہے۔ ناظرین میں
سے کسی پر بھی اِس بات کا اثر نہ ہو۔ لیکن مجھے تو سچی بات لکھنا ہے۔ اور
میرا خیال بھی یہی ہے۔ ایسی حالت میں میرا یہ فرض ہے۔ کہ جو کچھ مجھے
ٹھیک معلوم ہو۔ وہی دوسروں کو بتلاؤں۔

لیکن اگر کسی شخص کے دِل میں پھل کھانے کا تجربہ کرنے کی خواہش
ہو۔ تو اُس سے میری یہ عرض ہے۔ کہ ایک دم نہیں کودپڑنا چاہئے
بلکہ آہستہ آہستہ اس طرف قدم بڑھانا چاہئے۔ ساری کتاب کو پڑھ
چکنے کے بعد رَس نچوڑ کر مطلب سمجھکر اُسے جو کچھ مناسب معلوم ہو۔ وہی کرنا چاہئے

اب ہم دوسری قسم کی خوراک کے متعلق غور کرینگے۔ مجھے یقین ہے
کہ عوام کو شاید یہ زیادہ پسند ہوگا۔ پھل کھانے کا فایدہ بھی اِسے سمجھ لینے سے
اچھی طرح سمجھ میں آجائیگا۔ ناظرین سے میری التماس ہے۔ کہ تمام کتاب
پڑھ لینے کے بعد ہی اپنی رائے اور آئیندہ کے لئے اِرادہ قایم کریں۔

دوسرے درجہ کی خوراک نباتات یعنی ساگ سبزی ہے۔ اسمیں
عام طور پر ساگ بھاجی۔ اناج۔ دال۔ دودھ وغیرہ شامل ہوتے ہیں جسطرح
پھلوں سے اِنسان کی زندگی کے قایم رکھنے اور جسم کو نشوونما دینے والے
اجزا حاصل ہوجاتے ہیں۔ اُسی طرح یہ نباتات میں بھی ملجاتے ہیں۔ لیکن اِسکے
باوجود بھی دونوں کا اثر یکساں نہیں ہوتا۔ ہمیں جو اجزاء خوراک میں ملتے ہیں
اُن میں سے نسبت سے ہوا میں بھی موجود ہیں۔ لیکن اُنہیں ہوا میں سے

حاصل کرکے ہم بغیر خوراک کے گذارہ نہیں کرسکتے۔ نباتات کو پکانے سے
اُس کا اصلی رس جاتا رہتا ہے۔ اور کمزور ہوجاتا ہے۔ لیکن بالعموم ہم سبزیوں
کو بغیر پکائے نہیں کھا سکتے۔ اگر آدمی کو پکا یا ہوا اناج کھانا ہو۔ اور ساگ
سبزی کے بغیر کام نہ چلے۔ تو اس پر غور کرنا لازمی ہے۔ کہ ان میں کون
کونسی چیزیں اچھی ہیں۔

اناجوں میں سب سے اچھا گیہوں ہے۔ صرف گیہوں کھا کر انسان
گذارہ کرسکتا ہے۔ جسم کو برقرار رکھنے اور بڑھانیوالا مادہ اسمیں موجود ہوتا ہے
اور سب چیزیں ٹھیک اندازہ سے ملی ہوئی ہوتی ہیں۔ گیہوں سے مختلف اقسام
کی خوراکیں اور کھانے تیار ہوجاتے ہیں۔ اور آسانی سے ہضم ہوسکتے ہیں
بچوں کو جو طیار شدہ خوراکیں دیجاتی ہیں۔ اُس میں گیہوں کا حصہ ضرور شامل
ہوتا ہے۔ گیہوں کیساتھ اس قسم کے اناجوں میں جوار۔ باجرا اور مکئی بھی
شامل ہیں۔ اگرچہ یہ اناج گیہوں کی برابری نہیں کرسکتے۔ لیکن تاہم بھی
ان سب کی روٹیاں بن سکتی ہیں۔ یہ بات سمجھنے کے قابل ہے۔ کہ گیہوں کو
کس طریقے سے کھانا چاہئے۔ سفید آٹا جسے ہم مشین کا باریک آٹا کہتے ہیں
کسی کام کا نہیں۔ اسمیں ذرا سا بھی اصلی جُزو شامل نہیں رہتا۔ ڈاکٹر ہلمیں
کہتے ہیں۔ کہ میں نے ایک کُتے کو یہی خوراک دی تھی۔ مگر وہ مرگیا۔ لیکن دوسرا
آٹے کی خوراک پر جو کُتا پالا گیا۔ وہ زندہ رہا۔ سفید آٹے میں سے گیہوں کے
چھلکے نکال لئے جاتے ہیں۔ اور لذت اور طاقت چھلکوں میں ہی ہوتی ہے
سفید آٹے کی روٹی کی زیادہ مانگ ہونیکی وجہ یہی معلوم ہوتی ہے۔ کہ
آدمی جُدا جُدا مزا لینا چاہتے ہیں۔ اور اسی واسطے وہ سفید روٹی کھاتے
ہیں۔ پنیر کھانے والوں کو طاقت دینے والا رس پنیر سے ملجاتا ہے

مگر وہ ایسے ہی روٹی کیساتھ کھاتے ہیں۔ ایسے آٹے کی روٹی اچھی نہیں بنتی وہ چُپڑی ہوتی ہے۔ اِس میں مزا یا فایدہ دینے والی طاقت نہیں رہتی سب سے اچھا آٹا تو وہ ہے جو خوب اچھی طرح سے صاف کی ہُوئی گیہوں کو گھر پیس کر بنایا گیا ہو۔ اور وہ بھی پتھر کی چکّی کے ذریعے سے اپنے ہاتھوں سے پیسا گیا ہو۔ لیکن اگر پتھر کی چکّی دستیاب نہ ہو سکے۔ تو تھوڑی قیمت سے ہاتھ پھیرنے والی چکّی گھر میں رکھ کر خود آٹا پیسنا چاہیئے۔ یا "بورڈبل" لے کر اس کا استعمال کرنا چاہیئے۔ اِس قسم کے آٹے کی روٹی مزیدار اور طاقت دینے والی ہُوا کرتی ہے۔ اور یہ آٹا سفید آٹے کی نسبت زیادہ دنوں تک چلتا ہے۔ کیونکہ اِس میں زیادہ طاقت ہونے کی وجہ سے تھوڑے آٹے میں ہی گذارہ ہو سکتا ہے۔

یہ بات خاص طور پر دھیان میں رکھنے کے قابل ہے کہ بازار کی روٹیاں اگر سفید اور بھُوری بھی ہوں۔ تو اس وقت بھی اُن میں ملاوٹ ہوتی ہے ایک بات اور بھی ہے کہ یہ روٹیاں خمیر ڈال کر بنائی جاتی ہیں۔ یہ بڑا خرابی کا باعث ہے۔ بہت سے تجربہ کاروں کی رائے ہے۔ کہ خمیر کی روٹی نقصان دیتی ہے۔ بازار کی روٹیاں تیار ہوتے وقت چربی سے چپڑی جاتی ہیں۔ ہندو یا مُسلمانوں کے کھانیکے قابل نہیں ہوتیں۔ گھر پر بنی ہوئی پھلکیوں روٹیوں کو چھوڑ کر بازار کی روٹیوں سے پیٹ بھرنا محض سستی کی علامت سمجھنی چاہیئے

چاول میں ذرا بھی طاقت نہیں ہوتی۔ اِس بات میں شک ہے کہ آیا محض چاولوں پر ہی اِنسان کا گذارہ ہو سکتا ہے۔ یا نہیں۔ دیکھا گیا ہے کہ اُن کے ساتھ دال۔ گھی۔ دودھ وغیرہ کھائے جائیں۔ تب ہی گذارہ ہو سکتا ہے۔ گیہوں ہی ایک ایسی چیز ہے۔ جسے صرف پانی میں ملا کر

کھانے سے بھی انسان کی تندرستی قایم رہ سکتی ہے۔

ساگ سبزی ہم خاصکر ذائقہ کے لئے کھاتے ہیں۔ سبزیاں خون کو صاف کرتی ہیں۔ لیکن وہ مشکل سے ہضم ہوتی ہیں۔ کیونکہ وہ ایک قسم کا گھاس ہی ہوتی ہیں۔ اس سے معدہ کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے سب کو تجربہ ہوگا۔ کہ جو لوگ ساگ سبزی زیادہ استعمال کرتے ہیں عام طور پر اُن کے جسم کی بناوٹ کمزور ہوتی ہے۔ انہیں ہم پوچے کہتے ہیں۔ اُن لوگوں کو بار بار بدہضمی کی شکایت ہوا کرتی ہے۔ اور وہ اکثر ہاضمہ کی ادویات کا استعمال کرتے ہی رہتے ہیں۔ یہ ہم اچھی طرح سے دیکھ سکتے ہیں۔ کہ کئی ساگ سبزیاں تو بالکل گھاس ہی ہوتی ہیں۔ اِس لئے یہ بات یاد رکھنی چاہیئے۔ کہ ساگ سبزیاں کھانی چاہیئیں لیکن بہت کم۔

چنے۔ ارد۔ (ماش) مونگ۔ موٹھ۔ مٹر مسور۔ توریا وغیرہ کی دال بہت بھاری خوراک ہیں۔ انہیں ہضم کرنے میں وقت ہوتی ہے۔ اسکے لئے معدہ میں تیز آگ ہونی چاہیئے۔ جو لوگ اِن دالوں کا استعمال کرتے ہیں۔ اُنہیں بار بار ہوا سرتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے۔ کہ ٹھیک طور پر ہضم نہیں ہوتا۔ اِن چیزوں میں یہ صفت ضرور ہے۔ کہ ان کے کھانے سے بھوک بڑی دیر میں لگتی ہے۔ انہیں کھا کر انسان زیادہ دیر تک رہ سکتا ہے۔ جس شخص کو مزدوری کرنی پڑتی ہو۔ اس کے لئے ان چیزوں کا استعمال مناسب ہے۔ اور اُسے فائدہ بھی ہو سکتا ہے لیکن عام طور پر کم محنت کرنیوالے اشخاص ان چیزوں کو زیادہ نہیں کھا سکتے۔ مزدوروں اور گدی پر بیٹھکر کام کرنیوالوں کی خوراک یکسان نہیں ہوتی

ڈاکٹر ہیگ انگلستان کے مشہور مُصنّف ہیں۔ اس نے لگا تار تجربوں کے بعد یہ ثابت کر دکھلایا ہے۔ کہ دال والی چیزیں بہت ہی خراب ہوتی ہیں۔ ان کے استعمال سے جسم سے ایک قسم کا تیزابی زہر نکلتا ہے۔ اور اس سے بہت سی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ جنکی بدولت ہم جلدی جلدی ہی بوڑھے ہو جاتے ہیں۔ ایسا ہونے کے اُس نے بہت سے اسباب بتلائے ہیں۔ جن کے یہاں بیان کرنیکی ضرورت معلوم نہیں ہوتی میرا ذاتی تجربہ ہے۔ کہ ان چیزوں کے استعمال میں سراسر نقصان ہے ان سب باتوں کو پیش نظر رکھ کر جو لوگ لذّت اور مزے کو نہ چھوڑ سکیں انہیں ایسی چیزیں سوچ سمجھ کر استعمال کرنی چاہئیں۔

اب ہمیں اس پر غور کرنا چاہیے۔ کہ نباتات میں کتنی چیزیں چھوڑ دینے کے قابل ہیں۔ ہندوستان میں قریباً ہر جگہ مرچ مصالحہ۔ زیرا۔ کالی مرچ وغیرہ کے کھانے کا بہت رواج ہے۔ یہ رواج دیگر ممالک میں نہیں ہے اگر مصالحے ہم افریقہ کے حبشیوں کو کھلانا چاہیں۔ تو وہ بھی یکایک انہیں کھانا گوارا نہ کرینگے۔ کیونکہ انہیں یہ چیزیں بے مزہ معلوم ہوتی ہیں۔ بہت سے گورے جنہیں مصالحے کھانے کی عادت نہیں ہوتی۔ ہمارے مصالحدار کھانے نہیں کھا سکتے اور اگر کبھی انہیں لاچار ہو کر کھانا ہی پڑے۔ تو اُن کا جگر خراب ہو جاتا ہے اور اُن کے منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں۔ کتنے ہی گوروں کے متعلق میں نے خود تجربہ کیا ہے۔ اس سے ثابت ہوتا ہے۔ کہ مصالحہ بجائے خود ذائقہ دار چیز نہیں ہوتی۔ مگر چونکہ بہت دیر سے ہم اُس کے کھانے کے عادی ہو گئے ہیں۔ اس لئے اسکی خوشبو اور اُس کا ذائقہ ہمیں بھاتا ہے لیکن ہمیں اب یہ تو معلوم ہو ہی گیا۔ کہ ذائقہ کے لئے مصالحہ کا استعمال

صحت کو نقصان پہنچاتا ہے۔

اب ہمیں اِس بات کا پتہ لگانا چاہیئے۔ کہ مصالحہ کیوں کھایا جاتا ہے۔ سب تسلیم کرینگے۔ کہ مصالحہ کھانے کا سبب یہی ہے۔ کہ کھانا زیادہ کھایا جا سکے۔ اور ہضم بھی خوب ہو۔ مرچ۔ دھنیا۔ زیرہ وغیرہ میں یہ خاص صفت ہے۔ کہ وہ ہماری پیٹ کی آگ کو زیادہ مشتعل کرتے ہیں۔ اور اسی سے ہمیں خوب بھوک لگتی ہوئی معلوم ہوتی ہے۔ لیکن اِس کا یہ مطلب سمجھ بیٹھنا کہ کھایا ہوا سب کا سب ہضم ہو جاتا ہے۔ اور اُس کا عمدہ خون بنجاتا ہے غلطی ہے۔ بہت سے آدمیوں کا جو کہ مصالحہ زیادہ کھاتے ہیں۔ جگر خراب ہو جاتا ہے۔ کئی شخصوں کو سنگرہنی کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔ ایک شخص کو بہت زیادہ مرچیں کھانے کی عادت تھی۔ وہ اُسے چھوڑ نہ سکا اور عین جوانی کی حالت میں ہی چھ ماہ بستر پر پڑا رہنے کے بعد اِس دُنیا سے چل بسا۔ اِس لئے اپنی خوراک اور کھانے میں سے مرچ مصالحہ نکال دینا ہی فائدہ مند ہوگا۔

جو بات مصالح کے مُتعلق کہی گئی ہے۔ وُہی نمک کے بارہ میں بھی کہی جا سکتی ہے۔ لیکن یہ بات کسی کو پسند نہ آئیگی۔ یہاں تک کہ بہت سے آدمیوں کو تو یہ خوفناک معلوم ہوگی۔ لیکن یہ تحقیق ہے۔ کہ ہم جو کچھ مصالح کے متعلق اوپر کہہ آئے ہیں۔ وہ تجربہ سے ثابت ہو چکا ہے۔ ولایت میں ایک ایسی سوسائٹی ہے۔ جسکی رائے ہے۔ کہ نمک بہت سے مصالحوں سے بھی زیادہ خراب چیز ہے۔ ہماری خوراک میں ہمیں جسقدر نباتاتی نمک میسّر آتا ہے۔ وہی کافی ہے۔ اور صرف اُسی قدر ہمیں ضرورت بھی ہے۔ سمندر کا یا کان کا نمک ضروری ہے۔ یہ جیسا جسم کے اندر جاتا ہے ویسا

ہی پسینے کے ذریعے یا کسی دوسری راہ سے باہر آجاتا ہے۔ اس سے کوئی خاص فایدہ جسم کو پہنچتا دکھائی نہیں دیتا۔ ایک کتاب میں، تو یہاں تک لکھا ہے کہ نمک سے خون بگڑتا ہے۔ جس نے برسوں سے نمک نہ کھایا ہو۔ اور دیگر طریقوں سے اپنے خون کو بگڑنے نہ دیکر صاف اور صالح رکھا ہو۔ اُس پر سانپ کے کاٹنے کا بھی کچھ اثر نہیں ہوتا۔ ایسے خون میں اِس قسم کے ڈنگوں کے زہر کو دور کر دینے کی خاص طاقت ہوا کرتی ہے۔ مجھے معلوم نہیں کہ آیا یہ بات ٹھیک ہے یا نہیں لیکن اسقدر میں اپنے تجربے کی بنا پر کہہ سکتا ہوں۔ کہ کھانسی۔ بواسیر۔ دمہ۔ نکسیر یا خون نکلنے کی بیماریوں میں اگر نمک کھانا بند کر دیا جائے۔ تو اُس کا اثر فوری ہوتا ہے۔ ایک ہندوستانی بہت عرصے سے کھانسی اور دمہ کی امراض میں مُبتلا تھا۔ وہ نمک چھوڑ کر علاج کرنے سے جاتی رہیں۔ میں نے نہ دیکھا ہے۔ اور نہ سُنا ہے۔ کہ نمک کھانا چھوڑنے سے کسی پر کوئی بُرا اثر پڑا ہو۔ مجھے نمک کھانا چھوڑے ہوئے دو سال گزر چکے مگر اب تک اِس سے کوئی نقصان نہیں ہوا۔ بلکہ فایدہ ہی ہوا ہے۔ نمک نہ کھانے سے پانی کم پینا پڑتا ہے۔ اور سُستی کم رہتی ہے۔ مجھے نمک چھوڑنے کی ضرورت عجیب طور پر محسوس ہوئی تھی۔ جسکی بیماری کے لئے میں نے نمک کا استعمال چھوڑا تھا۔ اُسکی بیماری ہمیشہ بند رہی۔ اگر وہ بیمار خود بھی نمک چھوڑ دیتا۔ تو مجھے کامل یقین ہے۔ کہ وہ بالکل اچھا ہو جاتا۔

نمک چھوڑ دینے والے کو دال اور ساگ بھاجی کھانا بھی چھوڑنا پڑتا ہے۔ میں نے بہت سے تجربوں میں، دیکھا ہے۔ کہ یہ بات نہایت ہی مشکل ہے۔ لیکن نمک کھانا چھوڑنیوالے کا سبز ترکاری اور دال چھوڑے بغیر

گذارہ نہیں ہو سکتا۔ کیونکہ نمک کے بغیر دال سبزی کا ہضم کرنا بہت مشکل ہے۔ مگر اس کا یہ مطلب نہیں ہے۔ کہ نمک قوت ہاضمہ کو تیز کرنیوالی چیز ہے۔ لیکن جیسے مرچ کے استعمال سے قوت ہاضمہ بڑھتی نہیں۔ صرف بڑھتی ہوئی سی معلوم ہوتی ہے۔ اور پھر اُلٹا نقصان ہوتا ہے۔ وہی حال نمک کا بھی ہے۔ نمک چھوڑ دینے والے کو دال اور سبزی ضرور چھوڑ دینے چاہئیں۔ ہر شخص اپنے پر ان باتوں کی آزمائش کر کے نتیجہ دیکھ سکتا ہے جیسے افیم کا استعمال ترک کرنیوالے کو کچھ روز تک تکلیف محسوس ہوتی ہے اور جسم ڈھیلا اور سُست سا معلوم ہوتا ہے۔ اُسی طرح نمک چھوڑنیوالے کا حال بھی ہوگا۔ لیکن اِس سے گھبرانا نہ چاہئے۔ صبر رکھنا چاہیئے آخرکار نمک چھوڑنے والے کو سراسر فایدہ ہی فائدہ پہنچیگا

میں نے دودھ کو بھی قابل ترک چیزوں میں شمار کرنے کی جرأت کی ہے۔ اس کا سبب میرا ذاتی تجربہ ہے۔ لیکن اِس تجربہ کا یہاں ذکر کرنے کی ضرورت نہیں۔ دُودھ کی بُرائی کے متعلق ہندوؤں کے دلوں میں کچھ ایسا تو ہمانہ خیال بیٹھا ہوا ہے۔ کہ اُسے دِلوں سے نکالنے کی کوشش کرنا فضول معلوم ہوتا ہے۔ مجھے اِس بات پر بھروسہ نہیں ہے۔ کہ ناظرین اس کتاب میں لکھے ہوئے سب خیالات کو قبول کرینگے۔ اور نہ اِسی بات کا یقین ہے۔ کہ جو لوگ ان خیالات کو پسند کرینگے۔ وہ سب ان پر عمل بھی کرینگے میرا مطلب محض اپنے خیالات کا اظہار ہے۔ ان میں سے جو بات جسے پسند آئے۔ قبول کرلے۔ اِس لئے دُودھ کیمتعلق بھی اپنی رائے درج کرنا مجھے نامناسب معلوم نہیں ہوتا۔ بہت سے ڈاکٹروں نے لکھاہے کہ دودھ کال جور لے

काल ज्वर

موت کا بخار پیدا کرنیوالی چیز ہے۔ اِسکے متعلق بہت سی کتابیں اور رسالے
شایع ہوتے ہیں۔ دودھ نکلتے ہی فوراً اس میں ہوا کے کیڑے پڑ جاتے ہیں
اور وہ رفتہ رفتہ ہولناک شکلیں اختیار کر لیتے ہیں۔ دُودھ کو ٹھیک حالت میں
رکھنے کے لئے بہت سی جھنجھٹیں اُٹھانی پڑتی ہیں۔ جنوبی افریقہ کے دُودھ
کے کارخانوں کے متعلق کئی قانون بنے ہوئے ہیں۔ کہ دودھ کس طرح صاف
رکھا جائے۔ برتن کس طرح صاف کئے جائیں۔ کس طرح رکھے جائیں وغیرہ وغیرہ
اِس طرح جس چیز کے لئے بہت سی کوشش اور ہوشیاری کی ضرورت ہے
اور اگر کچھ غلطی ہو جائے۔ تو اُلٹا نقصان اٹھانا پڑتا ہے۔ ایسی چیز کو استعمال
کرنا چاہیئے یا ترک کر دینا چاہیئے۔ یہ غور طلب معاملہ ہے۔

علاوہ ازیں دودھ کا اچھا یا بُرا پن اِس بات پر منحصر ہے۔ کہ گائے
کیسی ہے اور کیا کھاتی ہے۔ مرض دِق میں مبتلا گائے کا دودھ پینے سے
دِق ہو جانے کی مثالیں کئی ڈاکٹروں نے پیش کی ہیں۔ بالکل تندرُست
گائے کا ملنا بہت ہی مُشکل ہے۔ اگر گائے تندرست نہ ہو۔ تو دُودھ
ٹھیک نہیں ہو سکتا۔ اِس بات سے سب بخوبی واقف ہیں۔ کہ بیماریاں کا
دُودھ پینے سے بچے بھی بیمار ہو جاتے ہیں۔ اگر شیر خوار بچے کو بیماری ہوتی
ہے۔ تو معالج اسکو دوائی نہیں دیتے۔ بلکہ اُسکی ماں کا علاج کرتے ہیں
وجہ یہ ہے کہ دوائی کا اثر دودھ کے ذریعے بچے پر ہو جاتا ہے۔ اسی طرح
گائے کے دُودھ کا اثر اُسکے پینے والے پر ہوتا ہے۔ اور عین اسی طرح
گائے کی تندرُستی اور بیماری کا اثر بھی اُس کے دُودھ پینے والوں پر
ہوتا ہے۔ جس دودھ کے استعمال میں اتنی مشکلات ہوں۔ اور اِس قدر
خطرہ ہو کیا وہ قابل ترک نہیں ہے۔ طاقت دینے کی جو صفت دودھ

میں بتلائی گئی ہے۔ وہ اور بہت سی چیزوں میں بھی موجود ہے۔
ایک خاص حد تک زیتون کے تیل سے بھی فائدہ ہو سکتا ہے۔ یا
بادام کے مغز کو گرم پانی میں بھگو کر اُن کے چھلکے اتار ڈالنے چاہئیں
پھر انہیں پیس کر پانی میں ملا لینا چاہئے۔ اس میں دودھ کی سب
صفتیں موجود ہوتی ہیں۔ اور دودھ سے پیدا ہونیوالی خرابیاں نہیں
ہوتیں۔ اب قانون قدرت کیطرف بھی توجہ مبذول کرنی چاہئے
بچھڑے چند ماہ دودھ پی کر چھوڑ دیتے ہیں۔ اور دانت نکلتے ہی ایسی
چیزوں کا استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ جو دانتوں سے کھائی جا سکیں
یہی قاعدہ بنی نوع انسان کے لئے بھی ہونا چاہئے۔ ہم صرف بچپن
میں دودھ پی سکتے ہیں۔ جب دانت آجائیں۔ تو سیب وغیرہ سبز میوہ
یا بادام وغیرہ سوکھا میوہ یا روٹی چبانی چاہئے۔ اِس بات کا فیصلہ
کرنے کا یہ مقام نہیں ہے کہ دودھ کی غلامی سے آزاد ہونیوالا
آدمی کس قدر روپیہ اور وقت بچا سکتا ہے۔ لیکن اس بات کو ہر
شخص سوچ سکتا ہے۔ کہ دودھ سے بنائی جانے والی چیزوں کی
بھی ضرورت نہیں ہے۔ چھاچھ کی کھٹائی لیموں کے استعمال سے
حاصل ہو سکتی ہے۔ اُسکے دیگر فواید بادام سے مل سکتے ہیں۔ اور
گھی کی جگہ تیل کا استعمال تو ہزاروں کرتے ہیں۔
اب تیسرے درجے کی خوراک کو لیجئے۔ یہ نباتات یعنی اناج
اور سبزی اور گوشت کی خوراک ہے۔ اِس خوراک کو بہت سے
آدمی استعمال کرتے ہیں۔ اُن میں سے بہت سے کئی امراض میں مبتلا
ہیں اور بعض تندرست بھی ہیں۔ اِس بات کو ہمارے اعضاء اور

ہمارے جسم کی بناوٹ صاف ظاہر کرتے ہیں۔کہ ہم گوشت کے استعمال کے لئے نہیں بنے۔ ڈاکٹر کنگس فورڈ اور ڈاکٹر ہیگ نے اس بات کا بڑی وضاحت سے ذکر کیا ہے۔ کہ گوشت کھانے سے جسم پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔ دال کھانیسے جو ایسڈ (تیزاب) پیدا ہوتا ہے وہی گوشت کھانیسے ہوتا ہے۔ گوشت کھانیسے دانتوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ "گندھی بات" پیدا ہوتا ہے۔ اور غصہ بڑھتا ہے جس شخص کو غصہ آتا ہے۔ اُسے بھی بیمار ہی سمجھنا چاہئے۔ ہماری حفظ صحت کے قوانین کے مطابق غصہ والا آدمی ہرگز تندرست نہیں کہا جا سکتا۔

چوتھے اور آخری درجے کی خوراک کھانیوالے محض گوشت خور ہیں۔ اُن کے متعلق غور کرنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ اُن کی حالت ایسی ردی اور خراب ہوتی ہے۔ کہ اگر ایک مرتبہ اس پر ذرا سا غور کر لیں اور اُسے اپنی آنکھوں سے دیکھ لیں۔ تو ہم کبھی گوشت نہیں کھا سکتے گوشت خور کسی طرح بھی تندرست نہیں کہے جا سکتے۔ وہ لوگ اگر ذرا سی ترقی کرتے ہیں۔ تو فوراً اُن کی توجہ گوشت خوری سے پھر جاتی ہے۔ اور سبزی اور نباتات کی طرف مبذول ہوجاتی ہے۔

اِن سب باتوں کا نتیجہ یہی نکلتا ہے۔ کہ محض پھل کھا کر گزارہ کرنیوالے اشخاص بہت تھوڑے ہی نکلینگے۔ لیکن ہرے اور سوکھے میوہ جات گیہوں اور زیتون کا تیل یہ چیزیں قابل استعمال ہیں۔ اِن کے ذریعے انسان اپنی تندرستی قایم رکھ سکتا ہے۔ پھلوں میں کیلے سب سے اول درجے پر ہیں۔ اسکے علاوہ کھجور۔ آلو بخارے۔ انجیر وغیرہ طاقت دینے والی چیزیں ہیں۔ انگور خون صاف کرتے ہیں۔ نارنگی۔ سنترے

سیب اور کیلے سب ملا کر روٹی کیساتھ کھائے جا سکتے ہیں۔ زیتون کے
تیل سے چپڑی ہوئی روٹیوں کا ذائقہ خراب نہیں ہوتا۔ ایسی خوراک تیار
کرنے میں بہت کم دقت پیش آتی ہے۔ اور خرچ بھی کم ہوتا ہے۔ اسکے
علاوہ نمک مرچ۔ دودھ یا شکر کی ضرورت بھی محسوس نہیں ہوتی۔ زیادہ شکر
کھانا بہت مضر ہے۔ بہت زیادہ میٹھا کھانے والے کے دانت بہت
جلدی گر جاتے ہیں۔ اور زیادہ میٹھے سے کوئی خاص فائدہ نہیں ہوتا۔
گیہوں۔ اخروٹ۔ بادام اور مونگ پھلی اور سبز میوہ جات اور پھلوں سے
بہت سی عمدہ اور کھانے کے قابل خوراکیں تیار کی جا سکتی ہیں

اب ہمیں اس بات پر غور کرنا چاہیئے۔ کہ کھانا کتنا اور کتنی مرتبہ کھانا
چاہیئے۔ اس کا مفصل ذکر اگلے باب میں کیا جائیگا۔

خوراک کس قدر اور کتنی مرتبہ کھانی چاہیئے

ڈاکٹروں کا اس سوال پر بڑی اختلاف رائے ہے کہ خوراک کتنی
کھانی چاہیئے۔ ایک ڈاکٹر کی رائے ہے کہ خوراک خوب کھانی چاہیئے
اُس نے الگ الگ خوراکوں کے انکے خواص کیمطابق وزن دیئے ہیں۔
دوسرے ڈاکٹر کی رائے ہے کہ مزدوری کرنیوالے اور دماغی محنت کرنیوالوں
کو جدا جدا قسم کی خوراکیں جدا جدا مقداریں کھانی چاہئیں۔ تیسرے کی
رائے ہے۔ کہ خواہ امیر ہو یا غریب ہر شخص کو یکساں خوراک کھانی چاہیئے
یہ کوئی قانون نہیں ہے۔ کہ کلرک تھوڑی اور مزدور زیادہ خوراک کھائے
ایک بات تو صاف ظاہر ہے۔ کہ کمزور اور طاقتور کی خوراک کا وزن یکساں
نہیں ہو سکتا۔ عورت اور مرد کی خوراک میں بھی فرق ہوتا ہے۔ بڑی عمر

کے لوگوں اور بچوں کی خوراک میں بھی فرق ہوتا ہے۔ ایک صاحب نے تو یہانتک لکھا ہے۔ کہ اگر ہم خوراک کو اسقدر چبا کر کھاویں۔ کہ وہ بالکل رس ہو کر تھوک کی طرح خود بخود گلے سے نیچے اُتر جائے۔ تو آٹھ دس تولہ خوراک سے ہمارا گذارہ ہو سکتا ہے۔ اِس مُصنّف نے اِس قسم کے ہزاروں تجربے کر دیکھے ہیں۔ اُسکی تصانیف کی ہزاروں جلدیں بکتی ہیں۔ اور لوگ انہیں بہت شوق سے پڑھتے ہیں۔ ایسی حالت میں کس قدر کھانا چاہیئے۔ اِس کا وزن بتلانا فضُول ہے۔

اِس بات کو سب ڈاکٹر تسلیم کرتے ہیں۔ کہ ۹۹ فیصدی آدمی ضرورت سے زیادہ کھاتے ہیں۔ انہوں نے نہ لکھا ہوتا تو بھی یہ بات ایسی معمولی ہے کہ ہم خود بھی سمجھ سکتے تھے۔ اِس صورت میں اِس خوف سے کہ کوئی کم کھا کر اپنی طبیعت کو خراب نہ کرے۔ اِس بات کا ذکر کرنیکی ضرورت نہیں ہے کہ کم سے کم کتنا کھانا چاہیئے۔ لیکن دراصل یہ کہنے کی ضرورت ہے۔ کہ جب ہم خوراک کے متعلق غور کر رہے ہیں۔ تب اپنی خوراک کو ہمیں کم ہی کرنا چاہیئے۔

خوراک کو خوب چبا کر کھانے کی بہت ضرورت ہے۔ ایسا کرنیسے بہت تھوڑی سی خوراک میں سے ہم زیادہ سے زیادہ رس نکال سکتے ہیں اور ہمیں ہر طرح سے فایدہ ہی فایدہ ہوگا۔ یہ بتلایا گیا ہے۔ کہ جو شخص اتنی خوراک کھاتا ہے۔ جو ہضم ہو سکے۔ اُس کا دست تھوڑا بندھا ہوا۔ چکنا سُوکھا ہوتا ہے۔ اور اسمیں بدبو بالکل نہیں ہوتی ہے جسے ایسا دست نہیں ہوتا ہے اُسے سمجھ لینا چاہیئے۔ کہ اُس نے نامناسب خوراک کھائی ہے۔ اسی طرح آدمی اپنے دست سے دیکھ سکتا ہے۔ کہ اُس نے مُناسب مقدار سے زیادہ کھایا ہے یا کم۔ جس نے زیادہ کھایا ہوتا ہے۔ رات کیوقت اُسے بے چینی

رہتی ہے۔ خواب آتے ہیں۔ اور صبح اُٹھتے وقت اُنکی زبان کا مزا بگڑا ہوا ہوتا ہے۔ جو مائع اشیاء کو زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ انہیں رات کیوقت بار بار پیشاب کرنے اُٹھنا پڑتا ہے۔ اِس طریقہ پر ذرا غور سے دیکھنے کے بعد ہر شخص اپنی اپنی خوراک کے وزن کا اندازہ خود ہی لگا سکتا ہے۔ بہت سے اشخاص کے سانس سے بدبو آیا کرتی ہے۔ اِنکی بابت سمجھنا چاہئے۔ کہ انہیں مناسب طور پر خوراک ہضم نہیں ہوئی۔ کئی مرتبہ دیکھنے میں آیا ہے کہ زیادہ کھانا کھانے والوں کے جسم پر پھوڑے پھنسی ہو جاتے ہیں۔ کیلیں نکل آتی ہیں۔ اور ناک میں پھنسی ہو جاتی ہے۔ لیکن ان تکلیفوں کی وہ لوگ پرواہ نہیں کرتے۔ کئی شخصوں کو ڈکار آیا کرتے ہیں۔ اور بعضوں کو ہوا سرتی رہتی ہے۔ اِن سب باتوں کا مطلب یہ ہوا۔ کہ ہمارا پیٹ پاخانہ ہو گیا ہے اور ہم پاخانے کے صندوق کو ساتھ ساتھ لئے پھرتے ہیں۔ اگر ہمیں فرصت ہو اور ہم اِن امور پر غور کریں۔ تو ہمیں اپنے افعال و عادات پر نفرت پیدا ہوئے بغیر نہ رہیگی۔ ہم زیادہ کھانا بالکل ترک کر دینگے۔ دعوتوں اور ضیافتوں کا نام بھی نہ لینگے۔ ہماری مہمان نوازی اور ہی شکل اختیار کر لیگی اور ہم خود آرام پا کر اپنے مہمانوں کو آرام دے سکینگے۔ اور انہیں خوش کر سکینگے۔ ایسے حالات میں دعوتیں کہاں! ہم دانت کریدنے کیلئے یا پانی پینے کے لئے کسی کو مدعو نہیں کرتے۔ اسی طرح کھانا کھانا بھی ایک جسمانی فعل ہے پھر اسکے لئے کیوں زمین اور آسمان ایک کیا جائے؟ مہمان آئے۔ کہ کہ مہمان اور ہماری دونوں کی کمبختی آ جاتی ہے۔ یہ کس واسطے؟ اس کا جواب یہ ہے کہ ہم نے زیادہ کھانے کی عادت سے اپنے منہ بگاڑ لئے ہیں۔ اِس لئے ہم کچھ نہ کچھ کھانے کا بہانہ ڈھونڈتے رہتے ہیں۔ مہمان کو خوب کھلا کر

پھر اُسکے ہاں جاکر خوب کھانے کی خواہش ہوتی ہے۔ ایک بات اور ہے۔ کہ ہم ایسے ایسے موقعے ڈھونڈھ کر خوب کھانے کی خواہش کیا کرتے ہیں۔ اِس طرح کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد اگر ہم کسی بالکل تندرست آدمی کو اپنا مُنہ سونگھنے کیلئے کہیں تو ہمیں اُس کے خیالات کے اظہار سے اور اُس کی رائے سے ضرور شرمندہ ہونا پڑیگا۔ بہت سے ایسے بھی کھانیکے شوقین ہیں کہ عمدہ کھانا کھانے کے لئے کھانا کھا چکنے کے بعد فوراً فروٹ سالٹ[1] پی لینگے اور پہلا کھایا ہؤا کھانا قے کرکے دوبارہ کھانے بیٹھ جائینگے۔

ہم سب کی بعین یہی حالت ہے۔ کسی کی تھوڑی کسی کی زیادہ۔ اِس لئے ہمارے رہنماؤں اور بزرگوں نے ہمارے لئے برت اور روزے وغیرہ مقرر کئے ہیں۔ رومن کیتھولک[2] مت کے عیسائیوں میں بھی بہت سے اقسام کے برت رائج ہیں محض جسمانی تندرستی کے خیال سے ہی اگر ایک شخص پندرہ روز میں ایک مرتبہ بھی برت رکھے۔ تو کچھ بُرا نہیں ہے۔ بلکہ اُسے بڑا فایدہ پہنچیگا۔ موسم برسات میں بہت سے ہندو صرف ایک مرتبہ دن میں کھانے کا برت کر لیتے ہیں۔ اِس میں تندرستی کا راز بھرا ہؤا ہے۔ جب ہوا میں نمی ہو سورج نظر نہ آتا ہو۔ اُس وقت معدہ اپنا کام بہت کم کرتا ہے۔ اِس لئے ایسے وقت میں کم ہی کھانا چاہئے۔

اب ہم اِس بات پر غور کرتے ہیں۔ کہ دن میں کے مرتبہ کھانا چاہئے ہندوستان کے لوگ بالعموم دو ہی مرتبہ کھاتے ہیں۔ کچھ لوگ ایسے بھی ہیں۔ جو تین دفعہ کھاتے ہیں۔ وہ مزدور لوگ ہوتے ہیں۔ اور جو چار مرتبہ کھاتے ہیں۔ معلوم ہوتا ہے کہ وہ انگریزی دوائی کے مروج ہونیکے بعد

(1) Fruit Salt. (2) Roman Catholic.

پیدا ہوئے ہیں۔ حال میں ہی انگلستان اور امریکہ میں ایسی انجمنیں قایم ہوئی ہیں۔ جن کا کام یہ ہے۔ کہ وہ ہر شخص کو دن میں دو مرتبہ سے زیادہ نہ کھانے کی نصیحت کریں۔ اِن انجمنوں کی رائے ہے۔ کہ ہمیں صبح کا ناشتہ نہیں کرنا چاہئے۔ رات کی نیند ہی صُبح کے ناشتے کا کام کرتی ہے صُبح کے وقت ہم کھلنے کے لئے نہیں۔ بلکہ کام کرنے اور محنت کرنے کے لئے تازہ دم ہوتے ہیں۔ اُن کا خیال ہے کہ تین گھنٹے متواتر کام کرنے کے بعد ہم کھانے کے قابل ہوتے ہیں۔ ایسے اشخاص دن میں صرف دو ہی مرتبہ کھلتے ہیں۔ وہ درمیان میں چلئے وغیرہ بھی نہیں پیتے۔ اِس مضمون پر مشہور ڈاکٹر ڈیوی نے ایک مُستند کتاب لکھی ہے۔ اسمیں انہوں نے ناشتہ چھوڑ دینے۔ کم کھانا کھانے اور برت اور روزہ رکھنے کے فواید خوب اچھی طرح سمجھلئے ہیں۔ آٹھ سال سے میرا ہی تجربہ ہے۔ کہ زمانہ شباب گذر جانیکے بعد کسی کو دن میں دو مرتبہ سے زیادہ کھانے کیضرورت نہیں ہے۔ اِنسانی جسم کے پُورے طور پر نشوونما پا چکنے کے بعد نہ یہی ضروری ہے۔ کہ کئی کئی بار کھایا جائے۔ اور نہ یہ کہ بہت کھایا جائے۔

۶۔ ورزش

بنی نوع انسان کے لئے جتنی ضرورت ہوا۔ پانی اور خوراک کی ہے اُتنی ہی ضرورت ورزش کی بھی ہے۔ اسمیں کوئی شک نہیں کہ ورزش کے بغیر آدمی جتنے عرصے تک زندہ رہ سکتا ہے۔ اُتنے عرصے تک ہوا۔ پانی اور خوراک کے بغیر نہیں رہ سکتا۔ مگر تاہم بھی ہر ایک معقول آدمی یہ تسلیم کرتا ہے۔ کہ ورزش کے بغیر تندرست نہیں رہ سکتا۔ جس طرح ہم نے اوپر

خوراک کا مطلب نکالتے ہے۔ وہی مطلب ورزش کا بھی نکالنا چاہیئے۔
گلی ڈنڈا۔ فٹ بال کرکٹ کھیلنے یا سیر کرنے کو ورزش نہیں کہتے۔ جس طرح
جسم اور دل دونو کے لئے خوراک کی ضرورت ہے۔ اُسی طرح اُن دونوں کے
لئے ورزش کی بھی ضرورت ہے۔ ورزش نہ کرنے سے جسم بیمار رہیگا۔ اور
دل سُست اور ڈھیلا رہیگا۔ بیوقوفی کو بھی ایک قسم کا عارضہ ہی سمجھنا چاہیئے
ایک بڑے طاقتور پہلوان کو جو خوب کشتی کر سکتا ہے۔ مگر جس کا دل گنوار
سا غیر تربیت یافتہ ہے۔ ہم تندرست نہیں کہہ سکتے۔ انگریزی میں ایک
مقولہ ہے۔ کہ اُسی شخص کو تندرست خیال کرنا چاہیئے۔ جس کا دل اور جسم
دونوں ہی مضبوط اور تندرست ہوں۔

ایسی ورزشیں کونسی ہیں؟ اِس کا جواب یہ ہے۔ کہ قدرت نے ہمارے
لئے ایسا اچھا انتظام کیا ہے۔ کہ ہم ہمیشہ ہی ورزش کر سکیں۔ ذرا اطمینان
اور یکسوئی سے دیکھیں۔ تو ہمیں پتہ لگیگا۔ کہ دنیا کا ایک بڑا حصہ کھیتی باڑی
پر گذارہ کرتا ہے۔ کسان کے گھر کے سب آدمی کسرت اور ورزش کرتے ہیں
انہیں ہر روز آٹھ دس گھنٹے یا اس سے بھی زیادہ دیر تک کام کرنے کے
بعد کھانے پہننے کو نصیب ہوتا ہے۔ اُنہیں کسی دوسری قسم کی دماغی ورزش
کی ضرورت نہیں پڑتی۔ کیونکہ کسان جاہل رہ کر کام ہی نہیں کر سکتا۔ اُسے
زمین کی پرکھ۔ دیکھ بھال اور موسموں کے ہر قسم کے تغیر و تبدل سے مکمل واقفیت
ہونی چاہیئے۔ قاعدے کے مطابق ہل چلانا۔ اور سورج چاند اور تاروں کی
حالت دیکھ کر اوقات معلوم کرنا۔ ان سب باتوں سے وہ واقف ہوتا ہے۔
شہروں کے باشندے خواہ وہ کیسے ہی عقلمند کیوں نہ ہوں۔ جب وہ کسی کسان
کے گھر جاتے ہیں۔ تو اپنے تئیں اُسکے مقابلہ میں بیوقوف پاتے ہیں۔

کسان کو اچھے بُرے بیج کی پہچان ہوتی ہے۔ اُسے اِرد گرد کے سب راستے اور راہیں معلوم ہوتی ہیں۔ آس پاس کے آدمیوں کو وہ بخوبی پہچانتا ہے۔ تاروں کو دیکھ کر رات میں وقت بتلا سکتا ہے۔ اور چرند پرند اور مویشی کی رفتار اور گفتار سے بہت سی باتیں بھانپ جاتا ہے۔ فلاں قسم کے پرندے اگر فلاں وقت میں جمع ہوں۔ تو وہ کہیگا کہ یہ بارش آنے کی نشانی ہے یا اور کسی بات کی علامت ہے۔ اِس طرح کسان اپنے کام چلانے کیلئے جُغرافیہ۔ طبیعات وغیرہ سب باتیں جانتا ہے۔ وہ اپنے بال بچوں کی پرورش کرتا ہے۔ اور وہ فرائض انسانی سے بھی خوب واقف ہوتا ہے۔ زمین کے وسیع حِصّے میں بود و باش رکھنے کی وجہ سے وہ پرماتما کی بڑائی کو بھی سمجھتا ہے۔ اُس کا جسم مضبُوط ہوتا ہے۔ اپنا علاج وہ خود ہی کر لیتا ہے۔ اس کے علاوہ دلی تعلیم اُسے جس قسم کی ملتی ہے۔ ہم اُس کا اوپر ذکر کر آئے ہیں۔

لیکن صرف کسان ہی جب کچھ نہیں ہیں۔ اور یہ فصل محض کسانوں کے فایدے کے لئے ہی نہیں لکھی گئی۔ سوال یہ ہے۔ کہ تاجروں سوداگروں دکانداروں۔ بیوپاریوں یا ان لوگوں کو جو ایسی قسم کے پیشوں سے اپنا گذارہ کرتے ہیں۔ کیا کرنا چاہیئے۔ ؟ اِس سوال کا جواب دئے جانے کیلئے ہی کسانوں کی زندگی کا ذکر کیا گیا ہے۔ جو کسان نہیں ہیں۔ وہ بھی اپنی زندگی کو ویسا بنا سکتے ہیں۔ اور یہ بھی سمجھ سکتے ہیں۔ کہ جب تک ہماری زندگی اُس قسم کی نہ ہوگی۔ ہم بالکل تندرست نہیں ہو سکتے۔ کسان کی زندگی سے ہم یہ بات سمجھ سکتے ہیں۔ کہ انسان کو آٹھ دس گھنٹے روزانہ خوب محنت کرنی چاہیئے۔ اور وہ محنت اِس قسم کی ہونی چاہیئے۔ کہ جسے کرتے کرتے دل کی

بھی ہو جائے۔ بیوپاریوں وغیرہ کو کچھ دل کی کثرت ضرور کرنی پڑتی ہے۔ لیکن وہ مشق ایک ہی قسم کی ہوا کرتی ہے۔ کیونکہ یہ لوگ جغرافیہ تاریخ۔ طبیعات وغیرہ سے واقفیت نہیں رکھتے۔ انہیں جملہ اشیاء کے نرخ سے واقفیت ہوتی ہے۔ یہ لوگ ماپ تول جان سکتے ہیں۔ خریداروں کو بڑی ہوشیاری اور قابلیت سے مال بیچ سکتے ہیں۔ لیکن صرف انہی باتوں سے پورے طور پر دل کی مشق نہیں ہوتی۔ ان باتوں میں جسم کو کچھ تھوڑی بہت حرکت ضرور رہتی ہے۔ لیکن وہ بہت ہی کم۔ ایسے آدمیوں کے لئے مغرب والوں نے کرکٹ وغیرہ کئی کھیل ڈھونڈ نکالے ہیں۔ ان کے علاوہ تقریبوں اور تیوہاروں کے موقعوں پر خاص خاص کھیل بھی کھیلے جاتے ہیں۔ دلی و دماغی مشق کے متعلق یہ بتلایا گیا ہے۔ کہ ایسی کتابوں کا مطالعہ کیا جائے۔ جو باسانی سمجھ میں آسکیں۔ آئیے اِن کھیلوں کی بابت ہم بھی غور کریں۔ اسمیں شک نہیں ہے۔ کہ اِن کھیلوں میں وقت لگانے سے ورزش ہوتی ہے۔ لیکن دِل کی اصلاح نہیں ہوتی۔ اِس بات کو ہم بہت سی مثالوں میں مشاہدہ کر چکے ہیں۔ کرکٹ اور فٹ بال کے مشہور کھلاڑیوں میں کتنے آدمی ایسے ہیں۔ جن کے دلی اور دماغی طاقت بہت اچھی ہے۔ ہندوستان کے راجہ بہت کھلاڑی ہیں۔ ان کی دلی اور دماغی طاقتوں کے متعلق ہم نے کیا دیکھا ہے۔ اور جن کی دلی اور دماغی طاقتیں بہت اچھی ہیں۔ ان میں کتنے آدمی کھیلنے والے ہیں۔ تجربہ سے ثابت ہو چکا ہے۔ کہ دماغی طاقت والے لوگ شاذ ہی کھلاڑی نظر آئینگے۔ ولائیت کے گورے اب خوب کھیلتے ہیں۔ مگر انہیں کے مشہور شاعر

رڈیارڈ کپلنگ نے عقل کا دشمن کہہ کر مخاطب کیا ہے اور کہا ہے۔ کہ یہ لوگ انگلستان کے دشمن ہونگے۔ ہندوستان کے دماغی قوت رکھنے والوں نے بالکل دوسرا ہی راستہ اختیار کر لیا ہے۔ وہ جس قدر دماغی محنت کرتے ہیں۔ اِسکے مقابلے میں وہ بہت کم جسمانی ورزش کرتے ہیں۔ یا بالکل ہی نہیں کرتے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ ایسے لوگوں سے ہمیں بہت جلدی اور بیوقت ہاتھ دھو بیٹھنے پڑتے ہیں۔ صرف دماغ پر ہی سارا بوجھ لاد دینے سے اُن کی جسمانی حالت بہت کمزور ہو جاتی ہے۔ اور اُن کے جسم میں کوئی نہ کوئی عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔ جب ان کا تجربہ اور اُن کی لیاقت کا ملک یا قوم فائدہ اُٹھانے لگتی ہے۔ وہ اسی وقت راہیٔ ملک عدم ہو جاتے ہیں۔ اِس لئے ہم سمجھ سکتے ہیں کہ اکیلی جسمانی یا اکیلی دماغی ورزش سے گزارہ نہیں ہو سکتا۔ اسی طرح کھیل میں جو بیفایدہ ورزش ہوتی ہے۔ وہ مناسب خیال نہیں کیجاتی۔ سچی اور ٹھیک ورزش تو وہی ہے۔ جس میں دل دماغ اور جسم سب برابر ترقی و نشو و نما پاتے ہیں۔ ایسی ورزش کرنیوالا شخص ہی تندرست رہ سکتا ہے۔ اور جو شخص ایسی ورزش کرتا ہے وہ کسان ہے۔

لیکن جو کسان نہیں ہیں۔ انہیں کیا کرنا چاہیئے؟ ہم اوپر ذکر کر آئے۔ کہ کرکیٹ۔ فٹ بال وغیرہ کھیلوں سے ہونے والی ورزش اچھی نہیں ہے۔ اس سے ہمیں کوئی اس قسم کی ورزش نکالنی چاہیئے۔ کہ جس سے کسان جیسی جسمانی و روحانی ورزش ہو جایا کرے۔ اس کے لئے سوداگر وغیرہ اپنے گھر کے قریب باغ لگا کر ہر روز دو چار گھنٹہ تک

(1) Rud yard Kipling.

اُس میں کھودے کا ٹنے کا کام کر سکتے ہیں۔ پھیری والوں کی اُن کے پھرنے میں ہی ورزش ہو جاتی ہے۔ اگر ہم دوسروں کے گھر میں رہتے ہوں۔ تو یہ سوال ہی نہ اُٹھنا چاہیئے۔ کہ ہم غیروں کی زمین میں کنوئیں کھودنے اور باغیچہ لگانے کی محنت کریں۔ ایسے خیالات تنگدل اور کمینے لوگوں کے ہؤا کرتے ہیں۔ ہمیں یاد رکھنا چاہیئے۔ کہ ہم خواہ کسی کی زمین کو کیوں نہ کھودیں۔ مگر ہمیں تو بہر حال فایدہ ہی پہنچیگا۔ اگر وہ ہمارے گھر ہونگے۔ تو اُن کی اصلاح ہو جائیگی اور اگر دوسروں کے گھر ہوں گے۔ تو ہمیں کم سے کم اس قدر صبر تو ہوگا۔ کہ ہم نے اِسے صاف سُتھرا رکھا ہے جنہیں اِس قسم کی زمین کی کثرت کا موقعہ نہ ملے یا جنہیں یہ کام پسند نہ ہو۔ اُن کے لئے یہاں دو لفظ کہنے کی ضرورت محسُوس ہوتی ہے۔ زمین کی کثرت کے سوا سب سے عمدہ ورزش چلنے پھرنے کی ہے۔ یہ سب ورزشوں کی سردار ہے ہمارے فقیر اور سادھو تندرست رہتے ہیں۔ اُن کے تندرست رہنے کی جہاں دیگر وجوہات میں ایک یہ بھی ہے۔ کہ وہ گاڑی گھوڑے وغیرہ سواریوں کا بالکل اِستعمال نہیں کرتے۔ وہ اپنا سفر پیدل کرتے۔ تھرو نامی ایک مشہور امریکن نے چلنے پھرنے کی ورزش پر ایک قابل قدر کتاب لکھی ہے۔ اُس نے لکھا ہے۔ کہ جو شخص وقت نہ ملنے کے بہانہ سے باہر نہیں نکلتا اور نہ چلتا پھرتا ہے۔ اور ہمیشہ لکھنے پڑھنے کے کام میں مشغُول رہتا ہے۔ اُس کے مضامین وغیرہ ویسے ہی بے مزہ اور مُردار ہو جاتے ہیں۔ جیسا کہ وہ خود مردار اور بیمار سا رہا کرتا ہے۔ اُس نے اپنے ذاتی تجربے کے متعلق تحریر کیا ہے۔ کہ جس وقت میں بہت زیادہ دور اور دیر تک چلا کرتا تھا۔ اُسی زمانے میں میں نے اپنی سب سے اچھی کتابیں لکھی تھیں

چار پانچ گھنٹے چلنا تو میرے لئے کوئی بات ہی نہ تھی۔ جس طرح خوب بھوک
لگ جانے پر ہم کوئی کام نہیں کر سکتے۔ اُسی طرح ہمیں ورزش کئے بغیر
بھی کوئی کام نہ کرنا چاہئے۔ ہمیں دماغی کاموں کو ناپنا نہیں آتا۔ اِس لئے
ہم نہیں دیکھ سکتے۔ کہ جسمانی ورزش کے بغیر کئے ہوئے دماغی کام بے
لُطف اور نکمے ہُوا کرتے ہیں۔ چلنے سے خون جسم کے سب حصّوں میں
جلدی جلدی چکر لگانے لگتا ہے۔ ہر ایک عُضو کو حرکت کرتی ہے۔ اور تمام جسم
ہلتا ہے۔

علاوہ ازیں ہمیں تازہ ہوا ملتی ہے۔ اور اچھے اچھے خُوشگوار قُدرتی
نظارے نظر آتے ہیں ہمیں شہروں کی گلیوں میں یا روزانہ ایک ہی مقام پہ
نہیں گھومنا چاہئے۔ بلکہ کھیتوں اور جنگلوں میں پھرنا چاہئے۔ اِس سے ہم
قدُرتی خوبصورتی کا کچھ اندازہ کرنیکے قابل ہو سکینگے۔ ایک دو میل چلنا کوئی
چلنا نہیں ہے۔ دس بارہ میل چلنا ہی چلنا کہلا سکتا ہے۔ جو لوگ ہر روز
ایسا نہیں کر سکتے۔ وہ اتوار کو خوب چل پھر سکتے ہیں۔ ایک مریض کسی تجربہ کار
حکیم کے ہاں دوائی لینے کے لئے گیا۔ اُس بدہضمی کا عارضہ لاحق تھا۔ حکیم
نے اُسے مشورہ دیا۔ کہ تم تھوڑا تھوڑا گھوما کرو۔ بیمار نے کہا۔ کہ مجھ میں طاقت
نہیں ہے۔ حکیم نے سمجھا۔ کہ بیمار بہت کم ہمت ہے۔ تب وہ خود اس بیمار کو
اپنے ساتھ گاڑی میں سوار کرا کے گھومنے کے لئے لیگیا۔ تھوڑی دُور جاکر
حکیم نے دیدہ دانستہ چابک نیچے گرا دیا۔ اخلاق اور تہذیب کے لحاظ سے
بیچارہ بیمار چابک لینے کے لئے نیچے اترا۔ اِسی اثنا میں حکیم نے فوراً
گاڑی تیز کر دی۔ لاچار بیمار کو ہانپتے ہانپتے گاڑی کے پیچھے پیچھے بھاگنا
پڑا۔ بیمار کو خوب چلانے کے بعد حکیم نے گاڑی کو لوٹایا۔ اور اُس

میں بیمار کو بٹھالیا اور کہا کہ تمہاری بیماری کا علاج چلنا ہی ہے۔ اِس لئے
میں نے تمہارے ساتھ ایسا بیرحمانہ سلوک کیا ہے۔ اس وقت چلنے میں
زیادہ محنت کرنے کے سبب بیمار کو خوب بھوک لگ گئی تھی۔ اِس لئے وہ
حکیم کے ایسے نامناسب سلوک کا خیال نہ کر کے اُس کا احسانمند ہوا اور
اپنے گھر پہنچکر اُس نے بڑے اطمینان سے کھانا کھایا۔ جنہیں بدہضمی یا اس
سے پیدا ہونے والا کوئی عارضہ لاحق ہو انہیں چاہیئے۔ کہ چلنے کے نسخے
کو آزما کر دیکھیں۔

۷۔ پوشاک

جس طرح تندرستی کا دارومدار خوراک پر ہے۔ اُسی طرح ایک حد
تک اِس کا انحصار پوشاک پر بھی ہے۔ یورپین عورتیں اپنی خوبصورتی
کے لئے ایسی پوشاک پہنتی ہیں۔ جس سے اُن کے پاؤں اور کمر تنگ رہیں
اِس سے انہیں کئی قسم کے عارضے لاحق ہو جاتے ہیں۔ چین میں
عورتوں کے پاؤں اسقدر چھوٹے کر دیئے جاتے ہیں۔ کہ ہمارے بچوں
کے پاؤں بھی اُن سے بڑے ہوتے ہیں۔ اِس رواج سے چینی عورتوں
کی صحت کو بڑا دھکا پہنچتا ہے۔ اِن دو مثالوں کے پڑھنے سے ناظرین
بخوبی سمجھ سکتے ہیں۔ کہ ہماری تندرستی کا انحصار ہماری پوشاک پر بھی ہے
اور پوشاک کا پسند کرنا ہمارے ہی ہاتھ میں ہوتا ہے۔ ہم اپنے بزرگوں
کی قدیم پوشاک پہنتے ہیں۔ اور ایسا کرنے کی ضرورت بھی ہے۔ پوشاک
کا خاص مقصد کیا ہے؟ یہ بھولکر اب پوشاک سے ہمارا دھرم ہمارا
ملک (وطن) اور ہماری قوم وغیرہ معلوم کئے جاتے ہیں۔ مزدور۔ ماسٹر

کاروباری وغیرہ وغیرہ مختلف پیشے کے آدمیوں کی پوشاک بھی جداگانہ قِسم کی ہوُا کرتی ہے۔ ایسی حالت میں تندرستی کے متعلق سوچنا مشکل بات ہے۔ مگر تاہم بھی اِس سوال پر غور کرنیسے کچھ نہ کچھ فایدہ ہی ہوگا۔ پوشاک میں جُوتے اور زیور بھی شامل سمجھنے چاہئیں۔ اب ہمیں دیکھنا چاہیئے۔ کہ پوشاک کے رواج کی بُنیاد کیا ہے۔ اپنی قدرتی حالت میں بالکل کپڑے نہیں پہنتے۔ مرد وعورت صرف اپنے جائے نہانی کو ڈھانپ لیتے ہیں۔ باقی سارا جسم کھلا رہتا ہے۔ اُس سے اُن کا چمڑا مضبوط اور سخت ہو جاتا ہے۔ انہیں یکایک سردی وغیرہ نہیں لگتی۔ ہوا کے باب میں ہم کہہ آئے ہیں۔ کہ ہم صرف نتھنوں سے ہی ہوا نہیں لیتے۔ بلکہ اپنی کھال کے بیشمار سوراخوں کے ذریعے ہوا لیتے ہیں۔ اِس لئے یہ صاف ظاہر ہے کہ کپڑے پہن کر ہم کھال کے اِس فعل میں رُکاوٹ ڈالتے ہیں۔ سرد ممالک کے لوگ جوں جوں سُست ہوتے گئے۔ توں توں انہیں اپنا جسم ڈھانپنے کی ضرورت محسوس ہونے لگی۔ وہ سردی کو برداشت نہ کر سکے۔ اور آخر کار پوشاک کا رواج چل پڑا۔ اس کے بعد لوگوں نے پوشاک کو آرائش کا ذریعہ سمجھ لیا۔ اور رفتہ رفتہ اس خیال سے قوم کو نقصان پہنچنے لگا۔

درحقیقت قدرت نے کھال (چمڑے) کی شکل میں انسان کو مناسب پوشاک پہنادی ہے۔ یہ خیال کرنا کہ ننگا جسم بدنما معلوم ہوتا ہے۔ محض ہماری غلط خیالی ہے۔ نہایت ہی عمدہ خوبصورتی کی تصویریں ننگی حالت میں ہی دیکھی جاتی ہیں۔ پوشاک کے ذریعے جسم کے معمولی حصوں کو ڈھانپ کر گویا ہم قدرت کی غلطیوں کو دکھلا رہے ہیں۔ جوں جوں ہمیں زیادہ روپیہ ملتا ہے۔ توں توں ہم ظاہرا آرایش اور سجاوٹ

کو بڑھاتے جاتے ہیں۔ بھی لوگ کسی نہ کسی طرح خوبصورت بننا چاہتے ہیں۔ اور خوبصورت بن کر آئینہ میں چہرہ دیکھ کر بڑے خوش ہوتے ہیں۔ اور کہتے ہیں کہ واہ! واہ!! میں کیا خوبصورت ہوں"! بہت دنوں تک ایسی ہی لگاتار مشق اور عادت سے اگر ہماری نظر خراب نہیں ہو گئی ہے۔ تو ہم دیکھ سکتے ہیں۔ کہ انسان کی سب سے اچھی خوبصورتی اسکی نیچرل حالت میں ہی ہے اور اس میں اسکی تندرستی ہے۔ جتنی زیادہ پوشاک استعمال کی جاوے گی اتنی ہی خوبصورتی ضایع ہوتی جارہی ہے۔ مردوں عورتوں کو اپنی خوبصورتی بڑھانے کے لئے اتنے کپڑے لتے کافی نہ ہوئے۔ اس لئے وہ زیور پہننے لگے۔ کئی آدمی اور عورتیں پاؤں میں کڑے۔ کانوں میں بالیاں اور ہاتھوں میں انگوٹھیاں پہنتے ہیں۔ یہ سب غلاظت کے گھر ہیں۔ اور یہ سمجھنا آسان نہیں ہے۔ کہ ان میں کیا خوبصورتی ہے۔ عورتوں نے تو حد ہی کر دی ہے۔ پاؤں میں ایسے بھاری کڑے کہ جن کے بوجھ سے پاؤں بھی نہ اٹھ سکیں۔ کانوں میں بالیاں کرن پھول اور پتے۔ ناک میں لونگ اور نانھ۔ گلے میں چندن ہار۔ مالا۔ اور ہاتھوں میں پہنچی۔ چوڑی باز و بند وغیرہ جتنے زیور ہوں۔ اتنے ہی کم ہیں۔ انہیں پہنکر وہ جسم پر خوب میل چڑھاتی ہیں۔ کان اور ناک میں تو میل کا ٹھکانا ہی نہیں رہتا اس میلی حالت کو ہم آرائش اور خوبصورتی سمجھ کر اپنے پیسہ کو فضول ضایع کرتے ہیں۔ چوروں کے خوف سے اپنی جان کو جوکھم میں ڈالے ہوئے نہیں گھبراتے۔ سچی بات تو یہ ہے۔ کہ ہم بہت سی تکالیف برداشت کر کے کبھی غرور سے پیدا ہوئی ہوئی بیوقوفی کے لئے لاانتہا روپیہ صرف کرتے ہیں۔ کانوں میں زخم ہو جانے پر بھی عورتوں نے اپنے پہنے

نہیں نکالنے دیئے۔ ہاتھوں میں پھوڑے ہو جائیں۔ ہاتھ گل سڑ جائیں لیکن چوڑی نہیں نکل سکتی۔ اُنگلی خواہ پک جائے۔ لیکن اگر ہاتھ سے انگوٹھی نکل جائے۔ تو مرد عورت کی خوبصورتی میں فرق آجاتا ہے۔ ایسے ایسے واقعات تو بہتوں نے اپنی آنکھوں سے دیکھے ہوں گے۔

پوشاک کے بارہ میں زیادہ اصلاح کرنا مشکل ہے۔ لیکن اگر ہم چاہیں تو زیور اور ضرورت سے زیادہ کپڑوں کو ہمیشہ کے لئے رُخصت کر سکتے ہیں۔ رسم ورواج کی پیروی کرنے کے لئے کچھ کپڑے رکھ کر باقی کپڑوں کو چھوڑ سکتے ہیں۔ جس شخص نے اپنے دِل سے یہ غلط فہمی دُور کر دی کہ پوشاک ہی آدمی کی آرائش و زیبائش ہے۔ وہ بہت کچھ اصلاح کرکے اپنی تندرستی اور صحت کی حفاظت کر سکتا ہے۔

آج کل ایک ایسی ہوا چل پڑی ہے۔ کہ ہمیں یورپین طرز کی پوشاک زیب تن کرنی چاہئے۔ اس سے ہمارا رُعب جمیگا۔ اور لوگ ہمیں عزت کی نگاہ سے دیکھینگے۔ اِن سب باتوں پر غور کرنے کے لئے یہ مناسب جگہ نہیں ہے۔ یہاں صرف اس قدر کہہ دینا ضرُوری معلوم ہوتا ہے۔ کہ یورپ کی پوشاک یوُرپ جیسے ٹھنڈے مُلک کے لئے خواہ کتنی ہی ٹھیک اور مناسب کیوں نہ ہو۔ لیکن ہندوستان کے ہندو مسلمانوں کے لئے تو ہندوستان کی ہی قدیم ترین پوشاک مناسب ترین معلوم ہوتی ہے۔ ہمارے کپڑے ڈھیلے ہونے سے اُن کے اندر ہوا آجا سکتی ہے اور اُن کا رنگ سفید ہونے کی وجہ سے اُن میں سوُرج کی کرنیں اکٹھی نہیں ہوتیں۔ بلکہ بکھر جاتی ہیں۔ علاوہ ازیں کالے رنگ کے کپڑوں میں دھوپ کے وقت خاص گرمی محسوس ہوتی ہے۔ کیونکہ اُن میں سے

سوُرج کی کرنیں بکھر نہیں سکتیں۔

ہم سر کو اکثر ڈھکے رکھتے ہیں۔ کم سے کم گھر سے باہر نکلتے وقت تو ضرُور ڈھانپ لیتے ہیں۔ پگڑی تو ایک طرح پہچان ہی ہو گئی ہے۔ تاہم بھی یہ کہنا پڑتا ہے۔ کہ جہاں سر کھلا رکھنے کی سہُولیت اور موقعہ مل سکے وہاں سر ننگا رکھنا ہی فایدہ مند ہے۔ نئی تہذیب نے ہندوستان میں ایک اور فیشن[a] پیدا کر دیا ہے۔ لوگ صاحب لوگوں کی طرح سر پر بڑے بڑے بال رکھ کر اُن میں پٹیاں بناتے ہیں۔ انہیں خوب سجانے کی کوشش کرتے ہیں۔ مگر یہ سب کورا جنگلی پن ہی ہے۔ بڑھائے بالوں میں ہی میل اور جوئیں پڑ جایا کرتی ہیں۔ سر میں پھوڑے پھنسی ہو جائیں۔ تو ان کا علاج کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ پگڑی پہننے والا شخص اگر یورپینوں کیطرح بال بڑھائے۔ بھلا یہ سراسر بیوقوفی نہیں تو اور کیا ہے

پاؤں کے ذریعے بھی ہم بہت سی امراض کے پنجے میں پھنس جاتے ہیں۔ بوٹ پہننے والوں کے پاؤں نرم ہو جاتے ہیں۔ اُن میں سے پسینہ نکلنے لگتا ہے۔ اور اِس سے بدبو آیا کرتی ہے۔ جو شخص بوٹ پہچان سکتا ہے۔ اور جس کا ناک خراب نہیں ہُوا۔ وہ بوٹ پہننے والے شخص کے بوٹ اور موزہ اتارتے وقت اُس کے پاس نہیں کھڑا ہو سکتا۔ کیونکہ اُس کے پاؤں سے بڑی بُری ناقابل برداشت بو آیا کرتی ہے ہمارے یہاں جوتے کو پگ رکھی (پاؤں کی محافظ) کہا جاتا ہے اس واسطے اگر ہمیں کانٹوں میں چلنا ہو۔ تو جوتوں کا استعمال کیا جاتا ہے پھر بھی تمام پاؤں کے ڈھکنے کی ضرورت نہیں ہے۔ صرف تلووں

---

[a] फ़ैशन Boot & Fashion

کے ڈھانپنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اِس سے ثابت ہُوا۔ کہ ضرورت کے وقت ہمیں سینڈل کا استعمال کرنا چاہیئے۔ جس کا سر دُکھتا ہو۔ جسم کمزور ہو۔ جنکے پاؤں دُکھتے ہوں۔ جنہیں جوتا پہنکر چلنے کی عادت ہو۔ انہیں چاہیئے۔ کہ وہ ننگے پاؤں چلنے پھرنے کے نسخے کو آزما کر دیکھیں انہیں فوراً معلوم ہو جائیگا۔ کہ وہ پانی سے زمین پر چلنے اور اُن میں پسینہ نہ آنے دینے سے کس قدر فائدہ اُٹھا سکتے ہیں۔ سینڈل بہت اچھی جوتیاں ہیں اور دیگر اقسام کے جوتوں کی نسبت سستی بھی ہوتی ہیں۔ افریقہ میں پائن ٹاؤن کے قریب ٹراپٹ لوگ ایسی جوتیاں بناتے ہیں۔ لیکن ایک بات ہے کہ معمولی درجہ کے آدمی اتنی جُرأت نہیں کر سکتے۔ کہ صرف اکیلے سینڈل سے گذارہ کر سکیں۔ مگر ایسے آدمیوں کو چاہیئے۔ کہ جس وقت وہ اپنے پاؤں کو ننگا رکھ سکیں۔ اس وقت تو ننگا رکھیں ہی اور جب پاؤں کے تلووں کو ڈھانپنے کی ضرورت محسوس ہو۔ اسوقت سینڈل کا اِستعمال کیا جائے۔

۸۔ مرد عورت کا تعلق

جنھوں نے تندرستی کے ابواب غور سے پڑھے ہیں۔ اُن سے میری اِلتماس ہے۔ کہ وہ اِس باب کو خاص توجہ سے پڑھیں۔ اور اُس پر خوب غور کریں۔ کیونکہ دیگر باتیں تو کتاب میں آگے بھی آئینگی اور میں تسلیم کرتا ہوں کہ وہ مُفید ثابت ہوں گی۔ لیکن اس مضمون پر ایسا ضروری باب ایک بھی نہ آئیگا۔ میں پہلے ہی مطلع کر چکا ہوں۔ کہ ان ابواب میں میں نے ایک بھی ایسی بات نہیں لکھی۔ جس کا مجھے ذاتی تجربہ نہ ہو یا جس کی میں بذاتہٖ تائید نہ کرتا ہوں۔

تندرستی کی بہت سی کُنجیاں ہیں۔ اور اُن سب کی ضرورت بھی ہے لیکن ان سب میں نہائیت اعلیٰ کنجی برہمچریہ ہے۔ تازہ ہوا۔ عمدہ خوراک صاف پانی وغیرہ وغیرہ چیزوں کے استعمال سے ہم کچھ صحت حاصل کر سکتے ہیں۔ لیکن جس طرح اگر ہم جتنا روپیہ کمائیں۔ اُتنا ہی خرچ کردیں۔ تو ہمارے پاس کچھ نہیں بچتا۔ اسی طرح اگر جتنی تندرستی حاصل کریں۔ اتنی ہی خرچ کر ڈالیں تو کیا بچ سکتا ہے۔ اِس لئے اپنی صحت کی حفاظت کرنے اور اُسکے برقرار رکھنے کے لیئے مرد وعورت دونوں ہی کو برہمچریہ کی سخت ضرورت ہے۔ اِس میں کوئی شک نہیں ہے۔ کہ جس شخص نے اپنے بیرج کی حفاظت کی ہے وہی طاقتور اور بہادر رہے۔

سوال پیدا ہوتا ہے کہ برہمچریہ کیا ہے؟ اس کا جواب یہ ہے کہ مرد اور عورت کے آپس میں بھوگ یا مباشرت نہ کرنے کو برہمچریہ کہتے ہیں" نہ بھوگنے" کا مطلب یہ ہے۔ کہ ایک دوسرے کو مباشرت کی خواہش سے نہ چھوئیں۔ صرف اتنا ہی نہیں۔ بلکہ یہ بھی کہ ان باتوں کا کبھی دھیان بھی نہ کریں۔ اور میرے نقطہ نگاہ سے تو کبھی خواب بھی نہ دیکھیں۔ مرد عورت کو دیکھ کر پاگل نہ ہو جائے۔ ہمیں چاہیئے۔ کہ جو پوشیدہ طاقت قدرت نے ہمیں عطا کی ہے۔ اسے دبائیں۔ اور اُسے اپنے جسم میں جمع کر کے اپنی تندرستی کو بڑھانے اور قائم رکھنے کے لئے اُسکو استعمال کریں۔ اور وہ تندرستی محض جسمانی ہی نہ ہو۔ بلکہ دِلی۔ دماغی اور حافظے کی بھی ہونی چاہیئے اب ذرا اُس تماشے کو بھی ملاحظہ کیجئے۔ جو ہمارے آس پاس ہو رہا ہے۔ چھوٹے بڑے اکثر سبھی مرد اور عورت موہ کی جال میں پھنسے ہوئے ہیں کئی موقعوں پر ہم پاگل سے بنجاتے ہیں۔ ہماری عقل ٹھکانے نہیں رہتی

ہماری آنکھوں پر پردہ گر جاتا ہے۔ اور ہم کام کے پیچھے اندھے ہو جاتے ہیں۔ خواہشات سے مغلوب ہوئے ہوئے مردوں عورتوں اور لڑکے لڑکیوں کو میں نے بالکل پاگل بنا ہوا دیکھا ہے۔ میرا ذاتی تجربہ بھی اسی قسم کا ہے۔ جب کبھی میری ایسی حالت ہوئی۔ فوراً اپنے تئیں بھول گیا۔ یہ بات ہی ایسی ہے۔

اس طرح ایک لمحہ کیخوشی کے لئے ہم ایک من سے بھی زیادہ اپنی طاقت ایک منٹ میں کھو بیٹھتے ہیں۔ جب ہمارا نشہ اُترتا ہے۔ تو ہم بالکل کمزور ہو جاتے ہیں۔ اگلی صبح ہمارا جسم بھاری رہتا ہے۔ طبیعت بے چین ہوتی ہے جسم ڈھیلا ہو جاتا ہے۔ دل ٹھکانے نہیں رہتا۔ اِس حالت کو ٹھیک کرنے کے لئے ہم دودھ کے کاڑھے پیتے ہیں۔ صبح بیل کا سفوف پھانکتے ہیں۔ یا قوتی کھاتے ہیں حکیموں سے مقوی باہ ادویات لیتے ہیں اور پوچھتے ہیں کہ کیا کیا چیزیں ہماری خواہشات کی آگ کو بھڑکائینگی۔ اِس طرح وقت گزرتا رہتا ہے اور جوں جوں عمر بڑھتی جاتی ہے۔ جسم اور دل و دماغ کمزور ہوتے چلے جاتے ہیں۔ اور آخر بڑھاپے میں ہماری عقل رفوچکر ہو جاتی ہے۔

اصل میں ایسا نہیں ہونا چاہیئے۔ بڑھاپے میں عقل رفوچکر ہو جاتی ہے ہماری حالت ایسی ہونی چاہیئے۔ کہ اپنے ذاتی تجربہ سے ہم اپنی اور دوسروں کی بہتری میں مدد دے سکیں۔ جو شخص برہمچاری رہتا ہے۔ اُسکی واقعی یہ حالت رہتی ہے۔ وہ موت سے نہیں ڈرتا۔ وہ پرماتما کو نہیں بھولتا۔ وہ ہائے توبہ نہیں کرتا۔ وہ مسکراتا ہوا اِس دُنیا سے رخصت ہو کر اپنے مالک کے پاس حساب دینے کو جاتا ہے۔ جو اِس طرح مرتا ہے۔ اُسے ہی مرد سمجھنا چاہیئے اور یوں کہنا چاہیئے۔ کہ ایسے ہی لوگوں نے اپنی صحت و تندرستی کی

حفاظت کرکے اُنہیں قایم رکھا ہے۔

ہم عام طور پر اِس بات کا خیال نہیں کرتے۔ کہ اِس دُنیا میں موج شوق۔ دکھاوا۔ نمایش۔ حسد۔ دُشمنی۔ غصّہ بے صبری۔ غرور وغیرہ وغیرہ برہمچریہ کے توڑنے سے ہی ہوُا کرتے ہیں۔ اگر ہم اپنے دل کو قابو میں نہ رکھ سکیں۔ اور بچوں سے بھی بڑھ جائیں۔ تو ہم سے دانستہ یا نادانستہ کونسا قصور سرزد نہ ہوگا؟ کون سے پاپ کو کرتے ہوئے ہم پس وپیش کرینگے۔

لیکن ایسا برہمچریہ پالنے والے ہیں کون؟ اور اگر سب اِسی قسم کا برہمچریہ پالن کرنے لگ جائیں۔ تو دُنیا ہی تباہ ہو جائے۔ اس سلسلہ کو شروع کرنے سے مذہبی سوالات کا سامنے آپیش ہونا بالکل ممکن ہے۔ اِس لئے اِسے چھوڑ کر ہم اس سوال پر محض دُنیاوی نقطۂ نگاہ سے بحث کرینگے۔ ہم برہمچریہ پالنا نہیں چاہتے۔ اِس لئے اُس سے بچنے کے لئے بہلنے ڈھونڈتے ہیں۔ دُنیا میں برہمچریہ پالنے والوں کی کمی نہیں ہے۔ لیکن اگر وہ تلاش کرنے سے بآسانی مل سکیں۔ تو پھر ان لوگوں کی قیمت وقدر ہی کیا ہو؟ ہیرے کے لئے بہت سے مزدوروں کو زمین کے اندر کانوں میں رہنا پڑتا ہے۔ اور اس کے باوجود بھی سارے پہاڑ میں سے ایک مٹھی ہیرے ملتے ہیں ایسی حالت میں برہمچریہ پالنے والے ہیروں کی تلاش کرنے کے لئے کس قدر سخت محنت اور کوشش کیضرورت ہے؟ اِس سوال کا جواب ہر شخص بروئے حساب دیکھ سکتا ہے۔ برہمچریہ کا پالن کرتے ہوئے اگر روئے زمین غرق ہو جائے۔ تو مضایقہ ہے۔ کیونکہ اُسکے ساتھ ہمارا تعلق ہی کیا ہے ہم تو ایشور نہیں ہیں۔ جس نے زمین بنائی ہے۔ وہ خود اُسے سنبھا لیگا۔ یہ سوال ہی ہمارے سامنے پیش نہ ہونا چاہئے۔ کہ اور آدمی برہمچاری رہتے

ہیں۔ یا نہیں۔ تجارت۔ وکالت وغیرہ کرتے وقت کونسا شخص بیٹھ کر یہ سوچتا ہے۔ کہ اگر سب لوگ اِن پیشوں میں لگ جائینگے۔ تو کیا ہوگا؟ میرے کہنے کا مطلب یہ ہے۔ کہ ان سوالات کا جواب برہمچریہ پالن میں رکھنے والے کو مناسب موقعہ پر خود ہی مل جائیگا۔ وہ دن دوپہر دیکھ سکینگے کہ اگر سب لوگ برہمچریہ کا پالن کرتے لگ جائیں۔ تو کیا نتیجہ ہو۔

سوال یہ ہے۔ کہ دُنیاوی جھنجھٹوں میں پھنسے ہوئے لوگ ان خیالات پر کس طرح عمل کر سکتے ہیں۔ شادی شدہ لوگوں کو کیا کرنا چاہیئے۔ بال بچوں والے لوگ کیا کریں۔؟ جو خواہشات پر غالب نہ آ سکتا ہو اُسے کیا کرنا چاہیئے۔ اُسے کیا کرنا چاہیئے؟۔ اس کے متعلق جو سب سے اچھی تجویز ہے۔ وہ ہم پہلے ہی بتلا چکے ہیں۔ اُسی معراج کو پیش نظر رکھ کر اُسی شکل اور اُسی درجے میں یا اِس سے کسی قدر کم درجہ میں اُسکی پیروی کیجا سکتی ہے۔ جب ہم بچوں کو لکھنا سکھاتے ہیں۔ اُس وقت اُن کے سامنے نہائت نفیس حروف لکھ کر پیش کرتے ہیں۔ وہ اُن حروف کو اپنی طاقت و سمجھ کے مطابق اچھی یا بُری نقل کرتے ہیں۔ یہی حالت برہمچریہ کی سمجھئے۔ ہر صورت میں مکمل برہمچریہ کا معراج اپنے پیش نظر رکھ کر ہمیں اس کی نقل کرنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ شادی ہو گئی۔ تو کیا ہوا۔؟ قانون قدرت تو یہی ہے۔ کہ مرد عورت کو جب اولاد پیدا کرنیکی خواہش ہو۔ اُس وقت وہ برہمچریہ بہت کو توڑ دیں۔ اس قانون کے لحاظ سے جو مرد عورت دو چار سال کے بعد قصد مباشرت کرینگے۔ وہ بالکل پاگل سے نہیں بن جائینگے۔ ان کے پاس بیریج ٹھیک مقدار میں جمع ہو جائیگا۔ لیکن ایسا جوڑا جو صرف اولاد پیدا کرنے کی خاطر بھوگ

کرتے ہوں۔ بڑی خوش قسمتی سے شاذ ہی نظر آئیگا۔ باقی ہزارہا آدمی تو خواہشات کے غلام تو مطیع بنے رہتے ہیں۔ اِس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اُنکی خواہش کے خلاف اولاد پیدا ہوتی ہے۔ خواہشات کے مطیع ہو جانے سے ہم ایسے اندھے ہو جاتے ہیں۔ کہ آگا پیچھا کچھ نہیں دیکھتے۔ اِس معاملے میں عورت کی نسبت مرد زیادہ قصور وار ہوتا ہے۔ وہ اپنی دیوانگی میں یہ بالکل نہیں سوچتا کہ عورت کمزور ہے۔ اور اولاد کی پرورش اور تربیت کرنے کی اُسمیں طاقت نہیں ہے۔ مغربی ممالک کے لوگ تو مناسب حد سے گزر گئے ہیں۔ وُہ بھوگ بھوگتے ہیں۔ لیکن اولاد کے بوجھ سے بچنے کیلئے بہت سی تجاویز عمل میں لاتے ہوں۔ وہاں اِس مضمون پر ضخیم کتابیں لکھی گئی ہیں۔ اور ایسی تجاویز بتانے والوں کی اُن ممالک میں دکانیں کھل گئی ہیں۔ وہ لوگ بتلاتے ہیں۔ کہ فلاں طریقے کے مطابق بھوگ کرنیسے اولاد پیدا نہیں ہوگی۔ شکر ہے۔ کہ ابھی تک ہندوستانی اِس پاپ سے بچے ہوئے ہیں۔ لیکن ہم اپنی عورتوں پر بوجھ لادتے ہوئے ذرا بھی نہیں ہچکچاتے۔ اور نہ کسی قسم کا خیال ہی کرتے ہیں۔ ہم اس امر کی بھی پرواہ نہیں کرتے۔ کہ ہماری اولاد کمزور۔ دُبلی۔ پتلی بیمار اور بے عقل پیدا ہوتی ہے۔ جب بچہ پیدا ہوتا ہے۔ ہم پرماتما کا شُکریہ ادا کرتے ہیں۔ لیکن یہ اپنی بیوقوفی کے چھپانے کا ایک طریقہ ہے اگر اولاد کمزور۔ بیمار۔ لولی۔ لنگڑی یا خواہشات کی مطیع پیدا ہو۔ تو ہمیں سمجھنا چاہیئے۔ کہ پرماتما ہم پر ناراض ہیں اور بطور سزا ہمیں ایسی اولاد نصیب ہوئی ہے۔ چھوٹی عمر میں اولاد کا پیدا ہو جانا کونسی خوشی کی بات ہے؟۔ اِس وقت ہم جشن کیوں مناتے ہیں۔ اگر بارہ بارہ چودہ چودہ سال کی عمر کی لڑکیاں مائیں بننے لگیں۔ تو ہمیں سمجھنا چاہیئے۔ کہ قدرت سخت ناراض ہے۔ ہم

اِس بات کو جانتے ہیں۔ کہ اگر فوراً لگائے ہوئے درخت پر پھل آ جائے
تو وہ درخت کمزور ہؤا کرتا ہے۔ اِس لئے ہم ایسے طریقے کام میں لایا کرتے
ہیں۔ جس سے اُن پہ جلدی پھل نہ لگنے پائیں۔ اسکے باوجود بھی اگر چھوٹی عمر
میں ہمارے لڑکے لڑکیوں کے اولاد پیدا ہوتی ہے۔ تو ہم خوشی مناتے ہیں
مُبارکبادیں دیتے ہیں۔ لیکن یہ مہلک غلطی ہے۔ ہندوستان یا دُنیا میں کمزور
بے حوصلہ۔ بے ہمت۔ نکمے آدمی چیونٹیوں کی طرح بے شمار لاتعداد ہو جائیں
تو ہندوستان یا دُنیا کو اس سے کیا فایدہ پُہنچ سکتا ہے۔ ایسی حالت میں
ہمارے مقابلہ میں وہی حیوان بہتر ہیں۔ جن کا ملاپ محض اسی وقت کرایا
جاتا ہے۔ جبکہ اولاد پیدا کرنی منظور ہوتی ہے۔ مباشرت کر چکنے کے بعد
حمل سے لے کر جب تک بچہ پیدا ہو کر دودھ پینا نہ چھوڑ دے۔ اس وقت
تک کا عرصہ بہت پاک سمجھنا چاہیئے۔ اور اِس اثنا میں مرد و عورت دونوں کو
پُورا برہمچاری رہنا چاہیئے۔ لیکن ہم ایک منٹ کے لئے بھی اِس خیال کو اپنے
قریب نہیں بھٹکنے دیتے اور بدستور اپنا کام کئے چلے جاتے ہیں۔ ہمارے
دلوں کو یہ ناقابل علاج عارضہ لاحق ہو رہا ہے۔ اور یہی عارضے ہمیں موت
کے دروازے کیطرف گھسیٹے لئے جا رہے ہیں اور جس وقت تک درحقیقت
موت نہیں آ جاتی۔ ہمارا دِل پاگلوں کی طرح چکر کھاتا رہتا ہے۔ شادی
شدہ مردوں اور عورتوں کا فرض ہے۔ کہ وہ شادی کے غلط معنی نہ لیکر
ٹھیک ٹھیک مطلب سمجھیں۔ اور اگر وارث موجود نہ ہو۔ تو صرف اولاد پیدا
کرنے کی غرض سے ہی مباشرت کریں۔

ہماری موجُودہ قابل نفرت حالت میں ایسا کرنا بہت مُشکل ہے۔ ہماری
خوراک۔ ہماری بود و باش۔ طرز رہایش۔ ہماری گفتگو۔ اِرد گرد کے حالات

اور نظارے سب کے سب ہمارے جذبات کو بھڑکانیوالے ہیں۔ اور افیم کی طرح خواہشات کا نشہ ہمارے سر پر سوار رہتا ہے۔ بعض لوگ کہینگے کہ اگر واقعی ہماری ایسی ہی حالت ہے۔ تو سوچکر بھی کیا ہوگا۔ کیا غور کرنیسے ہم پیچھے ہٹ سکیں گے؟ جو لوگ اِس قسم کے شک و شبہ کو اپنے دل میں جگہ دیتے ہیں۔ اُن کے لئے یہ کتاب ہی نہیں لکھی گئی۔ یہ کتاب صرف اُن آدمیوں کے لئے لکھی گئی ہے۔ جو ہر وقت اِس بات پر غور کرنے کے لئے تیار رہتے ہیں۔ کہ ہمیں کیا کرنا چاہیئے۔ اور ہمارے لئے کیا کام مفید ثابت ہوگا۔ جو اپنی موجودہ حالت میں خوش ہیں۔ اُنہیں اِن خیالات کے مطالعے سے جھنجلاہٹ محسوس ہوگی۔ لیکن جو لوگ اپنی گری ہوئی حالت کو بخوبی سمجھتے ہیں۔ اور اس سے اُکتا گئے ہیں۔ ایسے اشخاص کو سہارا اور مدد دینا اِس مضمون کی غرض ہے۔

مذکورہ بالا باتوں سے ہم بخوبی سمجھ سکتے ہیں۔ کہ جن لوگوں کی ابھی شادی نہیں ہوئی۔ اُنہیں ایسے نازک وقت میں شادی کا خیال ہی نہ کرنا چاہیئے۔ اور اگر شادی کے بغیر کسی طرح گذارہ ہی نہ ہو۔ تو کم سے کم دیر سے شادی کیجائے۔ جوان آدمیوں کو ۲۵-۳۰ سال کی عمر تک شادی نہ کرنے کی قسم کھا لینی چاہیئے۔ ایسا عمل میں لانے سے تندرستی کے علاوہ جو جو اور فواید ہوں گے۔ اُن کا یہاں ذکر کرنیکی گنجایش نہیں ہے۔ وہ فواید ہر شخص خود حاصل کر سکتا ہے۔

جو والدین ان صفحوں کو پڑھیں۔ اُنکی خدمتیں میں یہ چند الفاظ کہدینا مُناسب خیال کرتا ہوں۔ کہ وہ اپنے بچوں کی بچپن میں ہی شادیاں نہ

نہ کریں۔ اور اپنی اندھا دُھند خود غرضی کے لئے اُن کے گلے پر چھری نہ پھیریں۔ اپنی اولاد کے فائدہ کو بھی مدنظر رکھنا چاہیئے۔ ذات برادری میں بڑا کہلانے اور بیوقوفوں میں نام پانے کے لئے اپنے بچوں کو مار ڈالنا ٹھیک نہیں ہے۔ اُنہیں اپنے بچوں کی صحت وتندرستی کی حفاظت کرنی چاہیئے۔ انہیں اچھی تعلیم دینی چاہیئے۔ اور لگاتار مشق سے انہیں قابل بنانا چاہیئے۔ کہ اُن کی بچپن میں ہی شادی کر کے دین و دُنیا کا بوجھ اُن کے سر پر لادنا نامناسب ہے۔ بچپن کی شادی سے بچوں کو بڑا نقصان پہنچتا ہے

جو مرد یا عورت اپنے ساتھی کی موت کی وجہ سے رنڈوے یا بدھوا ہو جائیں۔ انہیں چاہیئے۔ کہ پھر وہ لگاتار برہمچریہ برت کو پالیں تندرستی کو برقرار رکھنے کے لئے یہی اصُول ہے۔ کئی ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ جوانی کیوقت مرد اور عورت کو بیرج گرانے کی (یعنی بھوگ کرنے کی) ضرورت نہیں ہے۔ اِس طرح اِس معاملے میں ڈاکٹروں کی بھی اختلاف رائے ہے۔ ہمیں یہ سمجھ کر کہ چند ڈاکٹر بھوگ کو مناسب خیال کرتے ہیں۔ اِسکی طرف نہیں جُھک جانا چاہیئے۔ میں اپنے ذاتی اور دیگر اشخاص کے تجربہ کی بنا پر یقینی طور پر کہہ سکتا ہوں۔ کہ تندرستی کو برقرار رکھنے کے لئے بھوگ کی بالکل ضرورت نہیں۔ اسی پر بس نہیں ہوتی۔ بلکہ مباشرت سے صحت کو اُلٹا نقصان پہنچتا ہے۔ بہت دیر سے جمع کی ہوئی جسمانی و دماغی طاقت کو ایک ہی مرتبہ کی مُباشرت سے ایسا نقصان پہنچتا ہے کہ اُسکی تلافی کرنا قریب قریب ناممکن ہے۔

پھوٹے ہوئے پیالے کو جوڑ کر کام لیا جا سکتا ہے۔ لیکن تاہم بھی وہ ٹوٹا ہوُا ہی ہوگا۔

برہمچرج کی حفاظت کیلئے صاف پانی۔ صاف ہوا۔ عمدہ خوراک اور صاف خیالات کی ضرورت ہے۔ اِس طرح نیتی اور صحت کا بڑا قریبی تعلق ہے عقلمند اور بااصول لوگ ہی کامل صحت حاصل کر سکتے ہیں۔ زمانہ گذشتہ کو نظرانداز کر کے جو لوگ اِن اصولوں پر غور کرینگے۔ اور ان کو عمل میں لاوینگے انہیں فوراً ان باتوں کا تجربہ ہو جائیگا۔ تھوڑی دیر تک بھی جو شخص برہمچرج کا پالن کرینگے۔ وہ دیکھینگے۔ کہ انہوں نے جسمانی و دماغی طاقت نے کس قدر ترقی کی ہے۔ اگر ایک مرتبہ پارس پتھر کسی کے ہاتھ لگ گیا۔ تو وہ ضرور ہی اِسے جان سے سنبھالیگا۔ اگر وہ ذرا بھی چوکے تو انہیں بعد ازاں فوراً پچھتانا پڑیگا اور یہ کہینگے کہ افسوس ہم نے کیسی غلطی کی ہے۔ میں نے برہمچریہ کے بیشمار فوائد سمجھنے کے بعد بھی کئی مرتبہ غلطیاں کی ہیں۔ اور اُن کے کڑوے پھل بھی چکھے ہیں۔ افسوس کہاں تو میری غلطی سے پہلے کی حالت اور کہاں غلطی کے بعد میری ایک فقیر کی سی حالت! میری نظر کے سامنے ان دو نو حالتوں کا فوٹو کھینچے جاتا ہے۔ لیکن میں اپنی غلطیوں کی بدولت اس منی کی قدر کرنا سیکھا ہوں۔ اِسوقت مجھے معلوم نہیں کہ میں پہلے سے مکمل طریقے میں اسکی پابندی کر سکونگا۔ برہمچرج سے میرے جسم اور دل کو جو فوائد پہنچے ہیں۔ وہ مجھے صاف دکھائی دے رہے ہیں۔ بچپن ہی میں میری شادی ہو گئی۔ اور خواہشات سے مغلوب ہو جانے کی وجہ سے لڑکپن میں ہی لڑکے لڑکیوں کا باپ بھی بن گیا تھا۔ کئی سال کے بعد میں نے جاگ کر دیکھا۔ تو مجھے نظر آیا۔ کہ میں بڑی گہری تاریکی میں پڑا ہوں۔ میری غلطی کی بدولت میرے تجربے کے سہارے اگر کوئی شخص چاہ ذلت میں گرنے سے بچ جائیگا۔ تو میں سمجھونگا۔ کہ میری محنت سپھل ہوئی۔ لوگوں کا خیال ہے کہ مجھ میں بہت زیادہ حوصلہ ہے اور میں بھی اِس بات کو تسلیم کرتا ہوں۔ میرا دل کمزور نہیں سمجھا جاتا

اور اِس واسطے کئی شخص مجھے یہ بھی کہتے ہیں۔ میرے جسم اور میرے دل کو عارضے لاحق ہیں۔ لیکن اور لوگوں کی صحبت میں رہنے سے مجھے معلوم ہوا ہے۔ کہ میں اُن سے زیادہ تندرست ہوں۔ قریباً بیس سال بھوگ میں پھنسے رہ کر جاگ جانے پر بھی میں اچھی حالت میں ہوں۔ لیکن میں سوچتا ہوں کہ اگر اُن بیس قیمتی سالوں کو بھی میں بچا سکتا۔ تو میری کیسی اچھی حالت ہوتی۔ اِسکے متعلق میرا ذاتی خیال ہے۔ کہ اُس حالت میں آج میرے حوصلے اور ہمت کی انتہا نہ ہوتی۔ میری معمولی مثال سے یہی نتیجہ اخذ کیا جا سکتا ہے۔ جن لوگوں نے کامل طور پر برہمچریہ کا پالن کیا ہے۔ اُنکی جسمانی۔ دلی۔ دماغی اور روحانی طاقت کا صرف ہی اندازہ لگا سکتے ہیں۔ جنھوں نے انہیں دیکھا ہو۔ اس کا بیان کرنا مشکل امر ہے۔

ناظرین سمجھ گئے ہونگے۔ کہ جب شادی شدہ مردوں اور عورتوں کو برہمچریہ پالن کرنیکی نصیحت کیگئی ہے اور جب رنڈوے اور بدھواؤں کو بھی یہی ہدایت کیجاتی ہے۔ کہ برہمچریہ کی پابندی کریں۔ تو بھلا شادی شدہ یا کنوارے آدمی عورتوں کے غیر جگہ مباشرت کرنیکا کیا سوال؟ غیر عورتوں کو نظر بد سے دیکھنے کا نتیجہ کیا ہوتا ہے۔ اُس پر تندرستی کے بیان میں غور نہیں کیجا سکتی۔ لیکن یہاں یہ کہہ دینا مناسب ہے۔ کہ غیر عورتوں اور فاحشہ عورتوں کے ہاں جانیوالے ہزاروں آدمی آتشک و سوزاک جیسی نامراد بیماریوں سے سڑے ہوئے دیکھے گئے ہیں۔ پرماتما کے فضل سے ایسے مردوں اور عورتوں کا جسم پھوٹ نکلتا ہے۔ اور وہ چارپائی پر پڑے سڑتے رہتے ہیں۔ اور اپنے اعمال کی سزا بھوگتے ہیں۔ اپنے امراض کے علاج کیلئے وہ لوگ ڈاکٹروں اور حکیموں کے پاس مارے مارے پھرتے ہیں۔ لیکن پھر بھی انہیں صحت نصیب نہیں ہوتی۔ جہاں لوگ فاحشہ عورتوں کے پاس نہیں جاتے۔ وہاں

پچاس فیصدی ڈاکٹر اور حکیم ہاتھ پر ہاتھ رکھے خالی بیٹھے رہتے ہیں۔ ان مُہلک بیماریوں نے دُنیا پر قبضہ پا لیا ہے۔ اور اب قابل ڈاکٹروں نے یہ رائے قایم کی ہے۔ کہ جُملہ اقسام کی ادویات کی موجودگی کے باوجود بھی جب تک فاحشہ عورتوں کیساتھ ملنا اور بھوگ کرنا جاری رہیگا۔ اُسوقت تک مخلوقات کے جلدی تباہ ہو جانیکے سوا کوئی چارہ نظر نہیں آتا۔ ان بیماریوں کی دوائیاں نہایت ہی کڑوی ہوتی ہیں۔ اگرچہ ان دوائیوں سے اِن مریضوں کو فائدہ پہنچتا ہی نظر آتا ہے مگر اسکے ساتھ ہی دوسرے امراض جسم میں گھر کر بیٹھتے ہیں اور پھر رفتہ رفتہ یہ جلدی ہو جاتے ہیں

اب ہم شادی شدہ لوگوں کو برہمچرج رکھنے کا طریقہ بتلا کر اِس باب کو ختم کرینگے۔ شادی شدہ مرد محض ہوا۔ پانی اور خوراک کے متعلق اصولوں کی پابندی کرنیسے ہی برہمچرج کی حفاظت نہیں کرسکتا۔ اُسکے لئے لازم ہے۔ کہ وہ اپنی عورت کے ساتھ علیحدگی میں رہنا بھی ترک کر دے۔ غور کرنیسے معلوم ہوگا۔ کہ مباشرت کے علاوہ عورت کیساتھ اکیلے رہنے کا اور کوئی فایدہ نہیں ہے۔ رات کیوقت مرد اور عورتکو علیحدہ علیحدہ کمروں میں سونا چاہئے۔ دن میں ہروقت اچھے کاموں میں مشغول رہنا چاہیئے۔ اچھے اچھے خیالات پیدا کرنیوالی اور چال چلن کو مضبوط اور عمدہ بنانیوالی کتابوں کو پڑھنا چاہیئے۔ بڑے بڑے مہاتماؤنکی سوانحعمریوں کا مطالعہ کرنا چاہیئے۔ اور ہروقت اِس بات کا دھیان رکھنا چاہیئے۔ کہ بھوگ روگ کا گھر ہے۔ جسوقت بھوگ کی خواہش پیدا ہو انہیں اُسی وقت فوراً ٹھنڈے پانی سے نہا لینا چاہیئے ایسا عمل میں لانیسے نفسانی آگ ایک اچھی شکل تبدیل کریگی۔ جو مرد و عورت دونوں کیلئے مفید ثابت ہوگی۔ اور دونوں کیلئے سچی راحت و خوشی کو بڑھانیکا باعث ہوگی۔ یہ عمل واقعی مشکل ہے لیکن مُشکلات پر قابو پا کر فتح کا نقارہ ڈنکا بجانیکے لئے ہی ہماری پیدایش ہوتی ہے جسے تندرستی کی بہشتی خوشی اور آرام حاصل کرنے کی واقعی سچی خواہش ہے اسے ان مشکلات کو رفع دفع کرنا ہی پڑے گا۔

شاہراہ تندُرستی

دُوسرا حِصّہ

۱- ہوا

اِس بات پر غور کیا جاچکا ہے۔ کہ تندُرستی کس طرح قایم رکھی جاسکتی ہے۔ اُس کا دارومدار کس بات پر ہے اور اُسے حاصل کرنیکے لئے ہمیں کیا کرنا لازمی ہے۔ اگر ہر شخص تندرستی کو بنائے رکھنے کے سب اصولوں کی پابندی کرنے لگے۔ اور اسکی خاطر ہر ہرج رکھنے لگے۔ تو پھر ایسی کتابوں کی کوئی ضرورت ہی نہ ہو۔ کیونکہ اِس قسم کے لوگوں کو کسی قسم کی جسمانی یا دلی بیماری کا ہونا ہی ممکن نہیں ہے لیکن ایسے اشخاص شاید ہی مِل سکینگے۔ اور وہ نہایت ہی خوش قسمت ہونگے جنہیں کبھی کوئی بیماری نہ ہوئی ہو۔ عام آدمی تو ہمیشہ ہی بیمار رہا کرتے ہیں۔ ایسے آدمی اِس کتاب کے پہلے حِصّے میں بتلائے ہوئے اصُولوں اور قواعد کی جس قدر پابندی کرینگے۔ ان کو اُسی قدر فایدہ پہنچیگا۔ اگر کسی شخص کو کبھی کوئی بیماری ہوجائے۔ اور اُسے اُسکے علاج کا طریقہ بھی معلوم ہو۔ تو وہ حکیموں یا ڈاکٹروں کے یہاں دوڑتا نہ پھریگا اِس لئے شاہراہ تندُرستی کا دوسرا حِصّہ لکھا جاتا ہے۔

ہم اوپر کہہ آئے ہیں۔ کہ صحت کیلئے ہوا سب سے ضروری چیز ہے اسی امراض دُور کرنے کیلئے بھی ہوا کو ایک نہایت بیش قیمت چیز خیال کرنا

چاہیئے۔ اگر کوئی شخص جُڑ گیا ہو۔ تو اُسے گرم ہوا کی بھاپ دینے سے پسینہ آجائیگا۔ اور اُس کے جوڑ کھُل جائینگے۔ اِس طریقے سے جو بھاپ دیجاتی ہے۔ اُسے ٹرکش باتھ کہتے ہیں۔

جس آدمی کا جسم بخار سے آگ کی مانند جل رہا ہو اُسے بالکل ننگا کر کے کھُلی ہوا میں سلانا چاہیئے۔ ایسا عمل میں لانے سے اُسکی حرارت کا درجہ فوراً بہت کم ہو جائیگا۔ اُسکی بے چینی رفع ہو جائیگی۔ اور اُس کا جسم ٹھنڈا ہو جائیگا۔ جب جسم ٹھنڈا ہو جائے۔ تو فوراً اِس پر کپڑا لپیٹ دینا چاہیئے۔ ہمیں کچھ ایسا وہم ہے۔ کہ بیمار گرمی سے خواہ کتنا ہی کیوں نہ گھبرا رہا ہو مگر ہم سب کھڑکیاں اور دروازے بند کئے رکھتے ہیں۔ لیکن یہ عمل ٹھیک نہیں ہے۔ اِس سے مریض گھبرا کر کمزور اور ناتوان ہو جاتا ہے گرمی کے بخار میں مذکورہ بالا تجربہ کرنیسے کسی کو نہیں گھبرانا چاہیئے۔ اُسے اِس علاج کا فایدہ فوراً محسوس ہوگا۔ اس سے کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ البتہ ننگا رکھتے وقت ذرا احتیاط رکھنی چاہیئے۔ کہ ننگا رہنے کے سبب مریض کہیں خود ہی دھوپ جنے نہ لگے۔ جب بیمار کو ٹھنڈ معلوم ہو۔ تو سمجھنا چاہیئے کہ اُسے سخت گھبراہٹ نہیں ہے۔ اگر وہ باہر کھُلی ہوا میں نہ رہ سکتا ہو۔ تو اُسے کپڑے سے ڈھانپ کر باہر کھُلی ہوا میں سُلانے سے کوئی نقصان نہیں ہوگا

دیرینہ بخار یا درد کے لئے تبدیلی آب وہوا بہت عُمدہ علاج ہے۔ ہوا بدلنے کا رواج ہوائی علاج کا ایک جُز وہی ہے۔ ہم اپنے رہائشی مکانوں کو کئی مرتبہ بدلتے ہیں۔ بعضوں کا اعتقاد ہے۔ کہ جس گھر سے بیماری دُور نہیں ہوئی۔ اُسمیں بھوتوں کی رہایش ہوتی ہے لیکن یہ محض کورا وہم

ا Turkish Bath

معلوم ہوتا ہے۔ ہاں البتہ یہ کہا جاسکتا ہے کہ ہوا کی خرابی ہی بھوت پریت ہے۔ اِس لئے گھر کو بدل ڈالنے سے ہوا بھی بدل جاتی ہے۔ یہی بڑا بھاری فائدہ ہوتا ہے۔ ہمارے جسم کیساتھ ہوا کا اِس قدر گہرا تعلق ہے۔ کہ اگر ہوا میں ذرا بھی کسی قسم کی تبدیلی پیدا ہو۔ تو فوراً اُس کا اثر ہمارے جسم پر ظاہر ہوتا ہے۔ ہوا بدلنے کے لئے امیر آدمی ایک مُلک سے دوسرے ملک میں یا ایک حِصّہ مُلک سے مُلک کے دُوسرے حِصّے میں جا سکتے ہیں۔ اور غریب آدمی ایک گاؤں سے دوسرے گاؤں میں یا ایک مکان سے دوسرے مکان میں جاکر فایٔدہ اُٹھا سکتے ہیں۔ ایک کمرے سے دوسرے کمرہ میں لیجانے سے بھی مریض کو فایدہ پہُنچتا ہے۔ تبدیلی کیوقت اِس بات کو ملحوظ رکھنا ضروری ہے۔ کہ جس جگہ بیمار کو لیجایا جائے۔ وہاں کی ہوا نہایت اچھی ہو۔ نمی کی ہوا سے پیدا ہونیوالی امراض زیادہ نمی کی ہوا والے مقامات میں جانے سے دُور نہیں ہونگی۔ کئی مرتبہ ہوا کو تبدیل کرنے سے فایٔدہ نہیں ہوتا۔ اسکی وجہ یہی ہے۔ کہ تبدیلی کے لئے مقام سوچ سمجھ کر مقرر نہیں کیا جاتا۔ اور کئی مرتبہ یہ بھی ہوتا ہے۔ کہ تبدیلی آب وہوا کے لئے اور جن جن احتیاطوں کی ضرورت ہے۔ اُن کا لحاظ نہیں رکھا جاتا۔

اِس باب کے پڑھنے والوں سے میری خاص طور پر التماس ہے کہ وہ اِسکے پہلے حِصّہ کے ہوا کے باب کیساتھ مقابلہ کریں۔ اِس میں ہوا کے متعلق عام اور معمولی خیالات کا اِظہار کیا گیا ہے۔ اور یہ بتلایا گیا ہے۔ کہ ہوا کا صحت سے کیا تعلق ہے۔ اور موجودہ باب میں ہوا کا بطور علاج ذکر کیا گیا ہے۔ اسکو اسکے ساتھ ملا کر پڑھنے سے یہ بات بخوبی سمجھ میں آجائیگا۔

भूत प्रेत ८५

۲- پانی کا علاج

ہوا کا کام کرنے کا طریقہ ہمیں نظر نہیں آتا۔ اِس لئے ہم ہوا کے علاج اور فوائد کو بخوبی نہیں دیکھ سکتے۔ لیکن چونکہ پانی کے فعل اور اُسکے اثر کو ہم دیکھ سکتے ہیں۔ اِس لئے اُسکی خوبیاں بھی فوراً ہمارے ذہن نشین ہو سکتی ہیں۔

بھاپ کے ذریعہ پانی کے علاج سے تھوڑا بہت سب لوگ واقف ہیں بخار میں بھی بیمار کا بھاپ کے ذریعے علاج کیا جاتا ہے۔ بسا اوقات سخت سر درد کو بھی بھاپ سے رفع کیا جاتا ہے۔ "سُندھی وات" سے اگر آدمی کا جسم جُڑ جائے۔ تو بھاپ سے پسینہ لا کر ٹھنڈے ٹھنڈے پانی میں غسل کرانے سے جلدی فائدہ پہنچتا ہے۔ اگر جسم میں پھوڑے پھُنسی ہو جائیں۔ تو صرف مرہم ہی سے گذارہ نہیں ہوتا۔ بھاپ دینے سے وہ بہت جلدی مُرجھا جاتے ہیں۔ بہت تھکا آدمی اگر بھاپ لے یا گرم پانی میں نہا کر فوراً ٹھنڈے پانی سے نہانے تو اُس کا جسم بالکل ہلکا اور تازہ دم ہو جاتا ہے۔ اور اُسکی تھکاوٹ بالکل دُور ہو جاتی ہے۔ جسے نیند نہ آتی ہو۔ وہ بھاپ لیکر ٹھنڈے پانی سے نہالے اور پھر کھلی ہوا میں لیٹ جائے۔ تو بہت جلدی نیند آئیگی۔

جہاں بھاپ استعمال ہوتی ہے۔ وہاں گرم پانی کا استعمال بھی کیا جا سکتا ہے۔ لہذا گرم پانی اور بھاپ میں فرق نہ سمجھنا چاہیئے۔ اگر پیٹ میں سخت درد ہوتا ہو۔ تو ایک بوتل میں کھولتا ہوا پانی بھر کر پیٹ پر ایک موٹا سا کپڑا رکھ کر اُسکو سینکیں تو درد بند ہو جاتا ہے۔ اور مریض کو چین پڑ جاتی ہے۔ ایسی حالت میں کئی مرتبہ قے کر ڈالنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ خوب گرم گرم پانی پینے سے قے ہو جاتی ہے۔ جسے قبض رہتی ہو۔ اُسے سوتے وقت یا صبح

اُٹھ کر دا تن کرنے کے بعد گرم پانی پینے سے صاف دست ہو جاتا ہے۔ سر گارڈن فرنگ ایک کیمپ کے پریزیڈنٹ تھے۔ اُن کی تندرستی اچھی رہتی تھی۔ اُن سے کسی نے دریافت کیا۔ کہ آپ کی صحت کے اچھا ہونے کا کیا سبب ہے؟ اس کا جواب اُنہوں نے یہ دیا کہ میں ہمیشہ سوتے اور جاگتے وقت ایک ایک گلاس گرم پانی پیا کرتا ہوں۔ اُس سے میری صحت اچھی رہتی ہے۔ کئی اشخاص کو چائے پینے کے بعد پاخانہ اُترتا ہے۔ لیکن اُن کا یہ خیال محض بیوقوفی ہے۔ کہ چائے سے پاخانہ آتا ہے۔ اگر سچ پوچھو تو چائے الٹا نقصان کرتی ہے۔ دست کے صاف ہونے کا سبب تو وہی گرم پانی ہے۔ جو اُس میں شامل ہوتا ہے۔

بھاپ لینے کے ایک خاص قسم کے چوکھٹے ملتے ہیں۔ لیکن عام طور پر اُن کے خریدنے کی ضرورت نہیں ہے۔ نواڑ یا بینت کی بیٹھک کی کرسی کے نیچے سپرٹ یا مٹی کے تیل کا چولھا رکھنا چاہیئے۔ یا جلی ہوئی لکڑی یا کوئلہ کی انگیٹھی رکھنی چاہیئے۔ اُس پر ایک چھوٹے سے بھگونے میں پانی بھر کر اُسے ڈھک دینا چاہیئے۔ کرسی پر ایک چادر یا کمبل رکھکر آگے کیطرف اِس طرح لٹکا دینا چاہیئے۔ کہ بیمار کو بھاپ یا انگیٹھی کی آنچ نہ لگے۔ پھر بیمار کو کرسی پر بٹھا کر اُسے کمبل یا چادر سے چاروں طرف سے لپیٹ دینا چاہیئے۔ بعد ازاں بھگونے پر سے ڈھکنے کو ہٹا دیا جائے۔ اب بیمار کو بھاپ لگنی شروع ہو گی ہندوستانیوں میں رواج ہے کہ بیمار کا سر اور پیشانی ڈھک دیتے ہیں۔ لیکن درحقیقت اُسکی کوئی ضرورت نہیں ہوتی۔ بدن میں گرمی آتی ہے۔ تو وہ سر تک چڑھتی ہے۔ اور منہ پر پسینہ آجاتا ہے۔ اگر مریض اتنا ناتوان ہو کہ اسمیں اُٹھنے بیٹھنے کی طاقت

ہ .. Spirit کے Stove کے ٹھکنے نہ کا ہرتن

نہ ہو تو اسے نواڑ یا لوہے کے پلنگ پر لٹا کر بھاپ دیجا سکتی ہے۔ اسوقت یہ
احتیاط رکھنی لازم ہے کہ گرمی اور بھاپ باہر نہ نکلیں۔ بیمار کو آنچ نہ لگے اور
کمبل وغیرہ جل نہ جائیں اگر بیمار بہت ہی لاغر بدن ہو تو واقعی بھاپ دینے میں
انتہا درجے کی احتیاط کی ضرورت ہے۔ کیونکہ بھاپ دینے سے جسطرح فایدہ ہوتا ہے
اُسی طرح نقصان کا بھی اندیشہ رہتا ہے۔ بھاپ لینے کے بعد آدمی کمزور ہو جاتا ہے۔
کمزوری دیر تک نہیں رہتی۔ مگر ہمیشہ بھاپ لینے کی عادت ڈالنے سے آدمی مُردہ سا اور کمزور
ہو جاتا ہے۔ اِس لئے بھاپ کا اِستعمال بڑی ہوشیاری سے کرنا چاہیئے

بھاپ جسم کے حصّوں کو جداگانہ طور پر بھی دیجا سکتی ہے۔ اگر سر میں درد ہو
تو تمام جسم کو بھاپ دینے کی ضرورت نہیں ہے۔ ایک چھوٹے منہ کی مٹکی میں
پانی اُبال کر اُس پر سر رکھنا چاہیئے۔ اور پھر سر اور مٹکے کو کپڑے سے لپیٹ کر
ناک سے بھاپ لینی چاہیئے۔ ناک بند ہو رہا ہو تو وہ اُس طریقے سے بھاپ لینے
پر کھل جائیگا۔ جو حصّہ سوج گیا ہو۔ سوج دور کرنیکے لئے صرف اُتنے ہی حصّے کو بھاپ دینی چاہئے

عام طور پر گرم پانی اور بھاپ کے استعمال کے فوائد کو لوگ کچھ کچھ سمجھتے
ہیں۔ لیکن ٹھنڈے پانی کے فوائد کو سمجھنے والے بہت ہی کم ہیں خواہ موخر الذکر
لوگوں کی تعداد کتنی ہی کم کیوں نہ ہو لیکن یہ کہا جا سکتا ہے۔ کہ ٹھنڈے پانی
میں جو اثر ہے۔ وہ گرم پانی میں نہیں ہے۔ ایک خاص حد تک ٹھنڈا پانی طاقت
دیتا ہے۔ کمزور آدمیوں کا ٹھنڈے پانی سے علاج کر سکتے ہیں۔ نوسیتلا اور
چرمی اور جلدی بیماریوں میں ٹھنڈے پانی سے بھگوئی ہوئی چادر لپیٹنے کا
علاج بہت فائدہ مند ہے۔ اس کا اثر واقعی تعجب خیز ہوتا ہے۔ اگر چکر آتے
ہوں یا سنپات ہو گیا ہو۔ تو اس وقت برف کے پانی میں بھگویا ہوا کپڑا

सन्निपात

رکھنے سے بیمار کو افاقہ ہوتا ہے۔ جسے جریان اور احتلام کی شکایت
ہو۔ اُسے رات کو پیروں پر ٹھنڈے پانی میں بھگوئی ہوئی چوڑی چوڑی پٹیاں
باندھکر سونا چاہیئے۔ اس سے بہت فایدہ ہوتا ہے۔ جسم کے کسی حصہ میں خون
نکلتا ہو۔ وہاں برف کے پانی کی پٹی باندھنے سے خون بند ہو جاتا ہے۔ ناک سے
خون گرنے پر خوب ٹھنڈا پانی ڈالنے سے بہت فایدہ ہوگا۔ جنکے ناک میں کوئی
تکلیف ہو۔ جنہیں نزکام کی شکایت ہو۔ یا جن کے سر میں درد ہو۔ انہیں چاہیئے
کہ ایک دو مرتبہ ناک میں ٹھنڈا پانی چڑھاویں۔ اِس سے بہت فائدہ پہنچیگا
ناک کے ایک نتھنے سے پانی چڑھا کر دوسرے نتھنے سے باہر نکالا جا سکتا ہے
یا دونوں نتھنوں کے ذریعے اوپر چڑھا کر گلے کے ذریعے باہر نکالا جا سکتا ہے
اگر ناک بالکل صاف ہو تو ناک سے چڑھایا ہوا پانی پیٹ میں بھی چلا جائے
تو کوئی نقصان کی بات نہیں۔ ناک میں پانی چڑھا سکتے ہیں۔ لیکن دو چار
مرتبہ کوشش کرنے سے یہ طریقہ آسانی آجاتا ہے۔ ہر شخص کو یہ بات خوب یاد
رکھنی چاہیئے۔ کہ اس سہل طریقہ سے سر کا درد عام طور پر فوراً بند ہو جاتا ہے
اگر ناک سے بدبو آتی ہو۔ اُس وقت بھی یہ طریقہ نہائت مفید ثابت ہوتا
ہے۔ بعضوں کے ناک میں چھلکے سے جمتے رہتے ہیں ان کیلئے ناک سے
پانی چڑھانا نہائت ہی زود اثر اور آزمودہ علاج ہے۔

بہت سے آدمی پاخانہ کے راہ پانی چڑھاتے ہوئے گھبراتے ہیں۔ وہ
کہتے ہیں کہ اِس سے جسم کمزور ہو جاتا ہے۔ لیکن یہ وہم ہے۔ فوراً دست ہونے
کے لئے پاخانہ کی راہ پانی چڑھانے کے علاوہ اور کوئی اچھا علاج ہی نہیں ہے
بہت سے امراض میں جب دیگر علاج مفید ثابت نہیں ہوتے۔ اُس وقت
یہ علاج کام دیتا ہے۔ اِس طریقہ علاج سے میل بالکل صاف ہو جاتی ہے

اور دنیا زہر جمنے نہیں پاتا جسے بادی ہو۔ بدہضمی ہو۔ یا جگر کی خرابی سے پیدا ہوئی ہوئی کوئی اور بیماری ہو تو اسے وو رتل پانی چڑھانا چاہیئے۔ اس طریقے سے اُسے بہت جلدی فایٔدہ ہوگا۔ اِس مضمون پر ایک صاحب نے ایک کتاب لکھی ہے اُس نے لکھا ہے کہ بہت سے علاج کر لینے پر بھی میری بدہضمی کی شکایت دور نہ ہوئی۔ میرا جسم ڈھیلا ہو کر بالکل زرد پڑ گیا تھا لیکن پچکاری لینے شروع کرنے کے کچھ عرصہ بعد ہی مجھے بھوک لگنے لگی۔ اور میری طبیعت ٹھیک ہوگئی پچکاری سے پلیگ جیسی بیماری تک دور ہو جاتی ہے۔ اگر پچکاری کو کئی مرتبہ استعمال کرنا پڑے۔ تو ٹھنڈا پانی ہی لینا چاہیئے۔ کیونکہ گرم پانی کی پچکاری بار بار لینے سے کمزوری ہو جانے کا ڈر ہے۔ لیکن یاد رہے۔ کہ یہ قصور پچکاری کا نہیں ہے

بہت سے علاجوں کو آزما کر ڈاکٹر لوئی کہنی نے فیصلہ کیا ہے کہ ہر قسم کی بیماریوں کے لئے پانی کا علاج ہی سب سے بہترین علاج ہے۔ اسکی اس مضمون کی کتابوں کا دنیا کی بہت سی زبانوں میں ترجمہ ہو چکا ہے۔ اردو میں بھی اس کا ترجمہ ہو گیا ہے۔ اُنکی رائے ہے کہ سب بیماریوں کی جڑ معدہ ہے معدہ میں جب بخار ہوتا ہے۔ اُس وقت بیرونی حصے میں پھوڑے پھنسی نکل آتے ہیں۔ یا بادی وغیرہ بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ یا بخار باہر نکل کر سارے بدن کو گرم کر دیتا ہے۔ پانی کے علاج کیمتعلق ڈاکٹر لوئی کہنی سے بھی پہلے کے ایک مصنف کی لکھی ہوئی "پانی کا علاج" نامی ایک بہت قدیم کتاب موجود ہے لیکن لوئی کہنی سے پہلے کسی نے بھی سب بیماریوں کے ایک ہونے پر زور نہیں دیا۔ اور نہ ہی بتلایا تھا۔ کہ سب بیماریاں معدہ سے ہی پیدا ہوتی ہیں۔ ہمیں اس بات کو تسلیم کرنے کیفر درت نہیں ہے۔ کہ ڈاکٹر لوئی کہنی کی رائے ہر پہلو سے ٹھیک ہے لیکن یہ یقینی امر ہے کہ اُسکے خیالات اور اُسکے

تجویز کئے ہوئے علاج بہت سی بیماریوں کے لئے مُفید نظر آتے ہیں۔ اس
بات کا ہزاروں آدمی تجربہ کر چکے ہیں۔ ڈربن کے سابق مجسٹریٹ مسٹر ٹرین مرحوم
کو ایک مرتبہ لقوے کا عارضہ لاحق ہو گیا۔ انہوں نے بہت سے ڈاکٹروں کا علاج کیا
لیکن ذرا بھی فائدہ نہ ہؤا۔ کسی نے اُسے جا کر ڈاکٹر لوئی کہنی کا علاج کرانے کی
صلاح دی۔ انہوں نے وہاں جا کر اس کا علاج شروع کیا۔ لوئی کہنی کے علاج
کا اُن پر خوب اچھا اثر ہؤا۔ اور وہ بالکل تندرست ہو گئے۔ اسکے بعد وہ کئی سال
ڈربن میں رہے۔ وہ ہمیشہ لوگوں کو ڈاکٹر لوئی کہنی کا علاج آزمانیکی صلاح دیا
کرتے تھے۔ لوئی کہنی کے طریقے پر علاج کرنے کیلئے ایک ہسپتال نٹیال میں
سوبٹ وائبزر نامی مقام پر قائم ہے۔ یہ پانی کے علاج کی ہردلعزیزی کی صرف
ایک ہی مثال ہے۔ لیکن ایسی بہت سی مثالیں اور بھی نظر آتی ہیں۔

ڈاکٹر لوئی کہنی نے تحریر کیا ہے کہ معدہ میں ٹھنڈ پہنچانے سے اُسکی گرمی مند
ہو جاتی ہے۔ اِس لئے اُس نے ہدایت کی ہے کہ معدہ اور اُسکے آس پاس کے
حصّوں کو جسقدر ٹھنڈ پہنچائی جا سکے پہنچانی چاہئے۔ اُس کے لئے خوب ٹھنڈے
پانی سے غسل کرنا چاہئے۔ اِس طرح کے غسل کو سہل بنانے کیلئے اُس نے
ایک خاص قسم کے ٹین کے باتھ تیار کئے ہیں لیکن اِن باتھ کے بغیر بھی
اپنا کام نکال سکتے ہیں۔ مردوں عورتوں کے قد کے موافق ۳۶ انچ کے یا
چھوٹے بڑے ٹب میں ۳/۴ پانی بھر کر اس میں بیمار کو اِس طرح بیٹھنا چاہئے
کہ اُسکے پاؤں اور دھڑ پانی کی سطح سے اوپر رہیں۔ اور توند سے نیچا کر جانگھ
تک کا حصّہ پانی میں ڈوبا رہے۔ بیمار کو پانی میں بالکل ننگا بیٹھنا چاہئے
اگر اُسے سردی محسوس ہو۔ تو اُسکے پاؤں اور دھڑ کو کمبل سے ڈھانپ دینا

Bath

چاہیے۔قمیص وغیرہ بھی پہنائی جاسکتی ہے۔لیکن وہ پانی سے باہر رہنی چاہیے
غسل ایسے کمرہ میں ہونا چاہیے۔جہاں ہوا۔روشنی اور خوب دھوپ کی آمدو
رفت ہو۔بیمار کو چاہیے۔کہ ٹب میں بیٹھ کر پانی کے اندر پیڑو کو ایک کھردرے رومال
سے خود ملے۔یا کسی دوسرے شخص سے ملوائے۔اِس طرح اس غسل میں ۵ سے
تیس منٹ تک یا اس سے بھی زیادہ وقت لگتا ہے۔اِس غسل کا کئی مرتبہ
فوری اثر ہوتا ہے۔بیمار کو بادی ہو گئی ہو تو فوراً ہوا سرنے لگتی ہے۔یا
ڈکاریں آنے لگتی ہیں۔اگر بخار چڑھا ہو۔تو پانچ منٹ میں ہی تھرمامیٹر
کا پارہ ایک دو درجے کم ہو جاتا ہے۔تھکے ہوئے آدمی کی تھکاوٹ دور ہو جاتی
ہے۔جسے بالکل نیند نہ آتی ہو گی۔اُسکے دماغ میں چین پڑ جائیگی۔اور اُسے
نیند آنے لگیگی۔اور جسے بہت نیند آتی ہو گی۔اُسکی نیند کم ہو جائیگی۔اور اُس
میں چُستی و چالاکی پیدا ہو جائیگی۔اِس بات سے اِس قسم کے ظاہرہ مختلف معلوم
ہونیوالے جو نتائج نکلتے ہیں۔اُن کا سبب اوپر بتلا چکے ہیں۔بہت سونا اور بہت
جاگنا یہ دونو ایک ہی سبب کے جُدا جُدا نتیجے ہیں۔اِن میں صرف ظاہرا فرق ہے
دست اور قبضی دونوں ہی بدہضمی کے نتائج ہیں۔بدہضمی سے کسی کو قبض ہو جاتی
ہے اور کسی کو دست لگ جاتے ہیں۔ایسے باتھ سے اور اسکے ساتھ ہی مناسب
خوراک کے استعمال سے پرانی بواسیر دُور ہو جاتی ہے اور مسے گر جاتے
ہیں۔بار بار اور زیادہ مقدار میں تھوک آنا بھی اِس سے اکثر بند ہو جاتا ہے۔کمزور
آدمی ایسے غسل سے طاقتور بن سکتے ہیں۔اس سے سندھی وات دور ہو جاتا ہے
خون کے حصے اور خون کے بگڑنے کے لئے بھی یہ غسل بہت مفید علاج ہے
سر درد میں بھی بہت ہی فائدہ ہوتا ہے۔جو لوئی کُہنی نے بھگندر جیسے مہلک امراض

सत्यव्रत

میں بھی اپنے طریقہ علاج کو بہت ہی فایدہ مند پایا ہے۔ حاملہ عورت کو بھی
اِس غسل سے بڑا فایدہ ہوتا ہے۔ بچہ جننے کیوقت اُسے بہت کم تکلیف ہوتی ہے
بچے بوڑھے۔ جوان۔ مرد۔ عورت غرض سب ہی لوگ یہ غسل لے سکتے ہیں۔
اسکے علاوہ غسل کرنیکا ایک اور طریقہ بھی ہے۔ وہ بھی کئی امراض میں نہایت
ہی مُفید ثابت ہوا ہے۔ اس طریقہ علاج کو وِٹ سیٹ پیک یعنی گیلی چادر
کا باندھنا کہتے ہیں۔ اِس غسل کا یہ طریقہ ہے۔ کہ کھلی ہوا میں ایک اتنا بڑا تخت یا
ممبر رکھنا چاہیئے۔ کہ جس پر آدمی چت لیٹ اور سو سکے۔ اُس پر ہوا کی کمی یا زیادتی
کے مطابق چار یا اس سے کم زیادہ کمبل اِس طرح بچھانے چاہئیں کہ وہ لٹکتے
رہیں۔ اس پر بھیگی ہوئی دو صاف اور موٹی چادریں بچھا کر سرہانے کیطرف
کمبل کے نیچے ایک تکیہ رکھ دینا چاہیئے۔ اسکے بعد بیمار کو ننگا کر کے اور اگر وہ چاہے
تو اُسکی کمر میں ایک چھوٹا سا کپڑا پہنا کر چادروں کے بیچ میں سیدھا لٹا دینا چاہیئے
پھر اُسکے دونو ہاتھوں کو بغلوں میں رکھکر چادروں اور کمبلوں کو ایک ایک کر کے
اس مریض کے جسم پر لپیٹ دینا چاہیئے۔ پاؤں کیطرف کے کمبلوں کے حصے کو پاؤں
پر خوب لپیٹ دینا چاہیئے۔ اگر اسوقت دھوپ ہو۔ تو بھیگا ہوا ایک رومال
مریض کے مُنہ اور پیشانی پر ڈالدینا چاہیئے۔ اور ناک ہر وقت کھلا رکھنا چاہیئے
بعد ازاں بیمار کو ایک مرتبہ تھرتھری سی معلوم ہوگی۔ یعنی وہ کانپ اُٹھیگا۔ لیکن
تھوڑی دیر کے بعد اسکو افاقہ معلوم ہوگا۔ اور اُسکے جسم میں تھوڑی تھوڑی گرمی
آجائیگی۔ ایسی حالت میں بیمارہ منٹ سے لیکر ۳۰ منٹ تک رہ سکتا ہے۔
آخر کار اتنی گرمی محسوس ہوتی ہے۔ کہ پسینہ آنے لگتا ہے۔ کئی مرتبہ بیمار اُسی حالت
میں سو جاتا ہے۔ بھیگی ہوئی چادر سے باہر نکالتے ہی مریض کو ٹھنڈے پانی سے

Wet Sheet Pack

نہانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ جلد کی بیشمار بیماریوں کا یہ سب سے اچھا علاج ہے۔ کھجلی۔ داد۔ الائی۔ چیچک۔ سیتیلا۔ معمولی قسم کے پھوڑے پھنسیاں وغیرہ وغیرہ امراض میں بھیگی ہوئی چادر کا علاج بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اِس قسم کے غسل سے عموماً مہلک سے مہلک امراض دور ہو جاتے ہیں۔ اور جلد صاف نکل آتی ہے۔ اِس طرح خود غسل کرنا یا دوسروں کو غسل کرانا ہر شخص نہایت آسانی سے سیکھ سکتا ہے۔ اِس غسل میں جلد کی تمام میل چادر پر آجاتی ہے۔ اِس لئے جو چادر ایک مرتبہ کام آچکی ہو۔ اُسے خوب کھولتے ہوئے پانی میں دھوئے بغیر اُسی بیمار پر یا کسی دوسرے بیمار پر استعمال نہ کرنا چاہیئے آخر میں پانی کے علاج کے متعلق یہ بات یاد رکھنا لازمی ہے کہ اگر دوران علاج میں خوراک۔ ورزش۔ ہوا وغیرہ کی خاص طور پر احتیاط نہ رکھی جائیگی۔ تو زیادہ فائدہ نہ ہوگا۔ بلکہ ممکن ہے۔ کہ بالکل ہی فائدہ نہ ہو۔

سندھی بات کا مریض اگر ڈاکٹر لوئی کہنی کا بالتہ یا وہیٹ سینٹ پیک کا علاج کرے۔ اور کھانے پینے کا پرہیز نہ رکھے۔ کھلی ہوا کی بجائے گندے اور تنگ و تاریک کمروں میں پڑا رہتا ہے۔ اور جسمانی ورزش بھی نہ کرے تو صرف غسل کرنے سے اُسے کیا خاک فائدہ ہو سکتا ہے؟ صحت کے تمام اصولوں کی پابندی کرتے رہنے سے ہی یہ طریقہ علاج مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ ان دونوں باتوں کے یکجا ہونے سے یقینی طور پر پانی کے علاج سے بنی نوع انسان کا بھلا ہو سکتا ہے۔

۳۔ مٹی کے ذریعہ علاج

اِس طرح پانی کے علاج کے متعلق تھوڑی بہت واقفیت ہم پہنچا

چکنے کے بعد اب یہ ضروری ہے کہ مٹی کے فوائد کے متعلق بھی کچھ معلوم کریں کیونکہ کئی امراض میں مٹی کے علاج کا اثر پانی کے علاج سے بھی زیادہ حیرت انگیز ثابت ہوا ہے۔ ہمارے جسم کا بہت سا حصہ مٹی کا بنا ہوا ہے اس لئے اگر ہمارے جسم پر مٹی کا اثر پڑے تو جائے تعجب نہیں۔ مٹی کو سب لوگ پاک خیال کرتے ہیں۔ بدبو کو رفع کرنیکے لئے زمین کو مٹی سے لیپا جاتا ہے بڑی ہوئی اور گندی جگہ پر مٹی ڈالی جاتی ہے۔ ہاتھ مٹی سے صاف کئے جاتے ہیں یہاں تک کہ جسم کے پوشیدہ حصوں کو بھی مٹی کے ذریعے صاف کیا جاتا ہے۔ جوگی اور تپسوی سارے جسم پر مٹی مل لیتے ہیں۔ نیپال کے رہنے والے پھوڑے پھنسیوں پر مٹی لگاتے ہیں۔ مردوں کو مٹی کے اندر دفن کرنیسے ہوا خراب نہیں ہوتی۔ مٹی کی اسقدر اہمیت ہونے کے سبب ہم اندازہ لگا سکتے ہیں۔ کہ اسمیں ضرور کوئی عمدہ عمدہ صفات ہوں

جس طرح ڈاکٹر لوئی کوہنی نے بہت غور و خوض کے بعد پانی کیمتعلق بہت اچھی اچھی کتابیں تصنیف کی ہیں۔ اسی طرح جسٹ نامی ایک جرمن نے مٹی کیمتعلق بہت کچھ لکھا ہے۔ اُس کا یہاں تک اعتقاد ہے کہ مٹی کے علاج اور استعمال سے قریب قریب لا علاج امراض کا علاج بھی ہو سکتا ہے۔ اُس نے لکھا ہے کہ اُسکے قریب کے ایک گاؤں میں ایک شخص کو سانپ نے کاٹ کھایا بہت سے آدمیوں نے سمجھ لیا کہ بس اب وہ مرگیا۔ لیکن اُسی وقت کسی شخص نے اُنہیں رائے دی۔ کہ اگر جسٹ صاحب کے پاس جا کر اس مار گزیدہ کا معائنہ کرایا جائے تو اچھا ہوگا ویسا ہی کیا گیا۔ جسٹ نے اس شخص کو پہلے مٹی میں دفن کرا دیا۔ اور پھر اُسے تھوڑی دیر کے بعد نکال کر دیکھا۔ تو اُسے ہوش آ گئی تھی۔ یہ واقعی ایک کرشمہ ہے۔ لیکن جسٹ کے جھوٹ لکھنے کی کوئی وجہ معلوم نہیں ہوتی۔ مٹی میں گڑوانیسے بہت حرارت کا پیدا ہو جانا تو بالکل ظاہر امر ہے۔ لیکن اُس مار گزیدہ پر مٹی کے

نظر نہ آنیوالے کیڑوں مکوڑوں کا کیا اثر پڑا۔ یہ معلوم کرنیکے لئے ہمارے پاس کوئی ذرائع نہیں ہیں۔ لیکن پھر بھی یہ معلوم ہوتا ہے کہ مٹی میں زہر چوس لینے کی طاقت ہے لیکن اسکے باوجود بھی جسٹ صاحب تحریر کرتے ہیں۔ کہ کسی کو یہ نہ سمجھ لینا چاہیئے۔ کہ سانپوں کے کاٹے ہوئے سبھی اشخاص اسطرح مٹی میں دفن کرنیسے جی اٹھتے ہیں۔ صرف خاص خاص موقعوں پر مٹی کا علاج کرنا مفید ثابت ہوتا ہے۔ بچھو اور بھڑ کے کاٹنے پر مٹی کا علاج خاص طور پر مفید ثابت ہوتا ہے۔ ان کے ڈنگوں پر میں نے خود مٹی لگانیکی آزمایش کی ہے اور فوراً فائدہ ہؤا ہے۔ ایسے موقعہ پر مٹی کو ٹھنڈے پانی میں ملا کر ڈنگ پر گاڑھا لیپ کر دینا چاہیئے۔ اور اس پر پٹی باندھ دینی چاہیئے۔

مفصلہ ذیل مثالوں میں میں نے مٹی کے علاج کا خود تجربہ کیا ہے۔ اسہال کے مریض کے پیڑو پر مٹی کے پلٹس باندھنے سے دو تین روز میں آرام ہو گیا ہے۔ سر درد کے بیمار کے سر پر مٹی لگا دینے سے فوراً آرام ہؤا ہے۔ آنکھوں پر مٹی کی پلٹس باندھنے سے درد جاتا رہتا ہے۔ چوٹ لگ جانیسے اگر جسم کا کوئی حصہ سوج گیا ہو یا سوج نہ چڑھی ہو اور درد ہوتا ہو۔ تو مٹی کی پلٹس سے درد اور سوج دونوں کو فوراً آرام ہو جاتا ہے۔ کئی سال پہلے اگر میں فروٹ سالٹ استعمال کرتا تھا۔ تو اچھا رہتا تھا۔ ۱۹۰۸ء میں مٹی کے فواید کیطرف میری نظر گئی اور اُسی وقت سے فروٹ سالٹ وغیرہ پینے کی مجھے بھی ضرورت محسوس نہیں ہوئی۔ جسے قبضی رہتی ہو یا پیٹ سخت رہتا ہو۔ اُسے اپنے پیڑو پر مٹی کی پلٹس باندھنے سے بڑا فایدہ ہوتا ہے۔ پیٹ میں درد ہوتا ہو تو وہ مٹی باندھنے سے ہلکا ہو جاتا ہے۔ مٹی کے باندھنے سے پیچش تک بند ہو جاتے ہیں۔ پیڑو اور سر پر مٹی باندھنے سے بہت تیز بخار بھی ایک دو

Fruit Salt

گھنٹے میں کم ہو جاتا ہے۔ پھوڑے۔ پھنسی۔ داد۔ کھجلی وغیرہ پر مٹی کا استعمال بڑا مفید ثابت ہوا ہے۔ اگر جلے ہوئے مقام پر مٹی باندھی جائے۔ تو جلن کم ہوتی ہے اور سوج بھی نہیں چڑھتی۔ بواسیر کے مریض کو بھی مٹی باندھنی چاہیئے۔ پالا پڑنے سے یا برفوں میں ہاتھ سرخ ہو کر سوج جاتے ہیں اُن پر مٹی اپنا اثر دکھلائے بغیر نہیں رہ سکتی۔ کھجلی والی بادی پر مٹی لگانا مفید ہے۔ جب جوڑ درد کریں۔ وہاں بھی مٹی لگا دینی چاہیئے۔ اِس طرح مٹی سے بہت تجربے کرنیکے بعد مجھے ثابت ہو گیا ہے۔ کہ گھریلو علاج کے لئے مٹی بڑی بیش قیمت چیز ہے۔

سب قسم کی مٹی کے یکساں فوائد نہیں ہوتے۔ سرخ مٹی خاص طور پر مفید معلوم ہوتی ہے۔ مٹی کو ہمیشہ کسی صاف اور اچھی جگہ سے کھود کر لانا چاہیئے اگر مٹی میں بہت گوبر ہو تو اسے استعمال نہ کرنا چاہیئے۔ مٹی بہت چکنی ہونی چاہیئے۔ ریتلی اور کم چکنی مٹی اچھی ہوتی ہے۔ اسمیں کسی قسم کا کنکر پتھر نہ ہونا چاہیئے۔ مٹی کو باریک چھلنی میں چھانکر ہمیشہ ٹھنڈے پانی میں بھگو رکھنا چاہیئے۔ اُس گارے (پانی میں ملی ہوئی گاڑھی گاڑھی مٹی) کو بغیر لوہا کئے ہوئے صاف سفید باریک کپڑے میں باندھ کر جسجگہ ضرورت ہو۔ وہاں پلٹس کے موافق اس کا استعمال کرنا چاہیئے۔ مٹی کو خشک ہو جانے سے پیشتر ہی جسم سے ہٹا لینا چاہیئے۔ ایکمرتبہ کی باندھی ہوئی پلٹس عام طور پر دو تین گھنٹے تک کیلئے کافی ہوتی ہے۔ ایک بار استعمال شدہ مٹی کو دوبارہ کام میں نہ لانا چاہیئے ایکمرتبہ استعمال میں آیا ہوا کپڑا دوبارہ استعمال ہو سکتا ہے بشرطیکہ اُسمیں خون یا پیپ وغیرہ نہ لگی ہو۔ اور اُسے دھو لیا جائے۔ پیڑو پر مٹی رکھی ہو تو اس پر گرم کپڑا رکھکر پٹی باندھ دینی چاہیئے۔ اگر ہر شخص ایک ڈبے میں عمدہ مٹی بھر کر اپنے پاس رکھ چھوڑے۔ تو اسی وقت یہاں وہاں بھٹکتے پھرنے کی ضرورت ہی نہ پڑے۔ حسب ضرورت

Domestic

وہ اس مٹی کو استعمال کر سکے گا۔ بچھو کے ڈنگ پر جتنی جلدی مٹی رکھی جا سکے۔ اتنا ہی اچھا ہے۔

۴۔ بخار اور اُسکے علاج

خاص خاص علاجوں کے متعلق تھوڑی بہت واقفیت بہم پہنچا لینے کے بعد اب ہم عام بیماریوں کے متعلق کچھ غور کرینگے۔ اِس سے معلوم ہو جائیگا کہ ان کے متعلق دیگر تجاویز بتانے اور اُن کا علیحدہ علیحدہ ابواب میں ذکر کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

بُخار کا مطلب جسم کا خوب گرم ہو جانا ہے۔ انگریزی ڈاکٹروں نے بخار کی بہت سی قسمیں بتلائی ہیں۔ اور اُن پر بڑی بڑی کتابیں لکھ کر بڑا پسینا پیا ہے۔ ہمارے عام نقطہ نگاہ کے حساب سے اور اِس کتاب میں ذکر کی ہوئی مختلف تجاویز کے مطابق تقریباً سب قسم کے بخاروں کا ایک ہی طرح سے علاج کیا جا سکتا ہے۔ معمولی بخار سے بیوبونک پلیگ تک میں نے ایک ہی علاج کا تجربہ کیا ہے۔ اور اِس کا نتیجہ ٹھیک نکلا ہے ۱۹۰۴ء میں افریقہ میں ہم لوگوں میں بڑی سخت پلیگ پھیلی۔ اُس سے ۲۳ شخص بیمار ہوئے اور اُن میں ۲۴ گھنٹہ کے اندر اندر ۲۱ مر گئے۔ دو بیمار ہسپتال کو بھیجدیئے گئے۔ اُن دونوں میں سے صرف ایک ہی زندہ بچا۔ اس پر مٹی کی پلٹس باندھی گئی تھی۔ یہ نہیں کہا جا سکتا۔ کہ اِس مریض کو مٹی سے ہی فایدہ ہوُا۔ لیکن اتنا ضرور کہا جا سکتا ہے۔ کہ مٹی سے اُسے نقصان نہیں ہوُا۔ ایک مرتبہ دو بیماروں کے پھیپھڑوں میں سوج آجانے کی وجہ سے اُنہیں بخار چڑھ

Bubonic Plague

آیا دہ بیہوش ہو گئے۔ اُن میں سے ایک کی چھاتی پر مٹی کی پلٹس باندھی گئی۔ اُسکے گلے میں سے ہو کر خون کے چھیچھڑے گر رہے تھے۔ ہسپتال میں لیجانے کے بعد ڈاکٹر کے کہنے سے معلوم ہُوا۔ کہ اُسے بہت ہی کم خوراک دیجاتی تھی اور وہ بھی صرف دودھ

بخار عام طور پر معدہ کی خرابی سے پیدا ہوتا ہے۔ اِس لئے اس کا پہلا علاج برت یا روزہ یعنی بھوکے رہنا ہے یہ بالکل وہم ہے کہ کمزور یا بخار کے مُبتلا کچھ نہ کھانیسے اور بھی کمزور ہو جائینگے۔ ہمیں پہلے باب میں معلوم ہو چکا ہے کہ جو خوراک ہضم ہو کر خون بنجاتی ہے۔ صرف وہی کام آتی ہے۔ باقی پیٹ میں پتھر کی طرح پڑی رہتی ہے۔ بخار کے مریض کا معدہ بہت ہی سُستی سے کام کرتا ہے۔ اُسکی زبان سفید یا سیاہی مائل ہوتی ہے اور اُس کے ہونٹ خشک ہوتے ہیں۔ اگر ایسی حالت میں کھانے کو دیا جائیگا۔ تو بخار اور بڑھیگا۔ کیونکہ وہ ہضم کرنیکے ناقابل ہے۔ کھانے کو نہ دینے سے معدہ اپنا فعل ٹھیک طور پر کرسکیگا۔ اِس لئے مریض کو ایک دو یا زیادہ دن تک بھوکا رکھنا چاہیئے۔ برت کے دوران میں ڈاکٹر لوئی کُہنی کے دو غسل روزانہ کرنے چاہئیں۔ اگر مریض غسل نہ کر سکے۔ تو اُسکے پیڑو پر مٹی باندھنی چاہیئے۔ سر دکھتا ہو یا گرم ہو۔ تو اُس پر بھی مٹی کی پٹی رکھنی چاہیئے۔ بیمار کو کھلی ہوا میں رہنا چاہیئے لیکن اسکے جسم پر کپڑا ہونا چاہیئے۔ کھانیکے وقت اُسے گرم یا ٹھنڈا انارنگی کا رس پلانا چاہیئے۔ رس چھانا ہُوا ہو اور اِس میں گرم یا ٹھنڈا پانی ملایا جانا چاہیئے۔ جہانتک ہو سکے۔ اُسمیں کھانڈ یا چینی نہ ڈالی جائے اس رس کا بہت اچھا اثر ہوتا ہے۔ اگر مریض کے دانتوں کو کھٹا معلوم نہ ہو۔ اور وہ بخوشی پی سکے۔ تو مذکورہ بالا طریقے سے اُسے لیموں کا رس

اسکے بعد دوسری مرتبہ اُسے مسلا ہؤا کیلا کھلانے میں بھی کوئی نقصان بھی نہیں ہے۔ کیلے کو مسل کر اس میں ایک چمچہ زیتون کا تیل اور ایک یا آدھا چمچہ لیموں کا رس ملانا چاہیئے۔ تینوں کو ملا کر ایک جان کر کے بیمار کو کھلانا چاہیئے اور اگر پیاس لگے۔ تو اُبال کر ٹھنڈا کیا ہوا پانی ہرگز نہ دیا جائے۔ پانی کے صاف کرنے کا طریقہ پہلی فصل میں بتلایا جا چکا ہے۔ بیمار کو بہت کم کپڑے پہنانے چاہئیں۔ اور انہیں ہمیشہ بدلتے رہنا چاہیئے۔ اوڑھنے کے لئے کافی کپڑا ہو تو اور کپڑوں کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اِس طریقے پر علاج کرنے سے موتی جھرے یا چیچک کے خوفناک بخار سے بھی آرام ہوتا دیکھا گیا ہے۔ اتنا ہی نہیں۔ بلکہ اب تک اُنکی صحت بھی بہت اچھی ہے۔ کونین وغیرہ ادویات استعمال کرنیوالے اشخاص کا بخار تو ضرور ہٹ جاتا ہے۔ لیکن اُنہیں اور دوسری بیماریاں آ گھیرتی ہیں۔ کہا جاتا ہے۔ ملیریا بخار کے مریضوں کو کونین کے استعمال سے بہت جلدی آرام ہو جاتا ہے۔ لیکن میرا خیال ہے۔ کہ انہیں ملیریا سے شاید ہی چھٹکارا ملتا ہے۔ لیکن مذکورہ بالا قدرتی علاج سے میں نے ملیریا بخار کے کئی مریض اچھے ہوتے دیکھے ہیں۔

میں نے بخار کے ایسے بہت سے مریض دیکھے ہیں۔ جو محض دُودھ پر گذارہ کرتے تھے۔ لیکن میں اپنے ذاتی تجربے کی بنا پر کہہ سکتا ہوں کہ بخار کی ابتدائی حالت میں دُودھ پلانا نقصان دہ ہے۔ اُسے ہضم کرنا بھی مشکل ہوتا ہے۔ اگر دودھ پلانا ہی پڑے۔ تو گیہوں کا قہوہ یا چاول کے تھوڑے سے آٹے کو پانی کیساتھ پکا کر پلانا چاہیئے۔ لیکن تیز اور نہ اُترنے والے بخار میں ہرگز دودھ نہیں دینا چاہیئے۔ ایسی حالت میں لیموں کا رس بہت مفید ثابت ہوتا ہے

malaria fever & Quinine & Olive

ثابت ہوتا ہے۔ یہ بات تجربے سے ثابت ہو چکی ہے۔ جب مریض کی زبان کا رنگ صاف ہو جائے۔ اُسوقت اُسے کیلے کی خوراک دینا شروع کر دینا چاہیئے۔ کیلا بھی صرف مذکورہ بالا طریقے سے ہی کھلانا چاہیئے۔ اگر بیمار کو قبض کی شکایت ہو۔ اور ٹٹی نہ آتی ہو۔ تو دوائی دینے کی بجائے تھوڑا سا ٹنگلٹن کھار ڈالکر گرم پانی کی پچکاری لگانی چاہیئے۔ اِس سے پیٹ صاف ہو جائیگا۔ اور زیتون کے تیل والی خوراک سے صاف دست آ جائیگا۔

۵۔ قبض۔ سنگرہنی۔ اِسہال۔ بواسیر

عام طور پر اس بات سے تعجب ہوگا۔ کہ اِس فصل میں چار بیماریوں کے نام ایک ہی ساتھ لکھے گئے ہیں۔ لیکن دراصل ان چاروں بیماریوں کا آپس میں بڑا گہرا تعلق ہے۔ اور ہمارا "علاج بے دوا" بھی ان چاروں کیلئے تقریباً ایک ہی ہے۔ جب معدہ پر بہت بوجھ آ پڑتا ہے۔ تو جسم کے قدوقامت کے مطابق کسی کو قبض ہو جاتی ہے۔ یعنی باقاعدہ اور ٹھیک طور پر پاخانہ نہیں آتا اور پاخانہ جاتے وقت بہت زور لگانا پڑتا ہے۔ کچھ عرصے تک یہی حال جاری رہنے سے خون گرنے لگتا ہے اور وقت پاکر بواسیر کی بیماری ہو جاتی ہے۔ کسی کو معدہ پر زیادہ بوجھ پڑنے سے دست لگ جاتے ہیں۔ اگر بہت دنوں تک دست جاری رہیں اور بار بار دست آتے رہیں۔ تو پھر سنگرہنی کی بیماری ہو جاتی ہے۔ کسی کو پیچش ہو جاتی ہے۔ پیچش کیوقت پیٹ میں درد ہوتا ہے اور آنو گرا کرتی ہے۔

جو لوگ ان بیماریوں میں مُبتلا ہوتے ہیں۔ اُنہیں بھوک بہت کم لگتی ہے جسم کا رنگ پھیکا پڑ جاتا ہے۔ بدن میں طاقت نہیں رہتی۔ زبان کا مزہ بگڑ جاتا ہے اور سانس سے بدبُو آنے لگ جاتی ہے۔ بعض اشخاص کا سر دُکھنا رہتا ہے اور بعض کو کئی اور بیماریاں آ گھیرتی ہیں۔ قبض ایک ایسی عام بیماری ہے کہ جسکے لئے سینکڑوں ادویات اور سفوف بازار میں ملتے ہیں۔ مدر سیگل سیرپ فروٹ سالٹ وغیرہ ادویات صرف قبض دُور کرنے کیلئے ہی بنی ہوئی ہیں۔ چونکہ یہ معلوم ہوتا ہے کہ یہ دوائیاں قبض دُور کردینگی۔ اِس لئے سینکڑوں ہزاروں غریب اِنکے پیچھے حیران ہوتے پھرتے ہیں۔ معمُولی حکیم یا ڈاکٹر بھی تبلائیگا کہ قبض کی جڑھ بدہضمی ہے۔ اِس لئے اگر بدہضمی کے اسباب دور کردیے جائیں۔ تو کوئی بیماری نہیں رہتی۔ ڈاکٹروں میں جو بہت قابل اور مشہور ہیں وہ صاف طور پر کہتے ہیں۔ کہ ہمارے مریض اپنی بدعادات کو چھوڑنا نہیں چاہتے۔ اور بیماری سے شفا پانا چاہتے ہیں۔ اِسی واسطے چورن مکسچر وغیرہ بنانے پڑتے ہیں۔ آجکل اشتہاروں میں یہ بھی درج ہوتا ہے۔ کہ ہماری ادویات کے استعمال کیوقت کسی قسم کی پرہیز کیضرورت نہیں ہے۔ بیمار اپنی خواہش کے مطابق ہر چیز کھا پی سکتا ہے۔ صرف دوائی کے استعمال سے ہی فایدہ ہو جائیگا ناظرین سمجھ سکتے ہیں کہ اِن اشتہاروں کی غرض محض پبلک کو دھوکا دیکر اُن کا روپیہ لوٹنا ہے۔ جلاب وغیرہ کا نتیجہ ہمیشہ خراب ہُوا کرتا ہے۔ ہلکے ہلکے جلاب بھی قبض کو رفع کرکے جسم میں دیگر اقسام کی زہر پیدا کردیتے ہیں۔ جلاب لے کر اگر بیمار اپنی پرانی عادات کو ترک کردے۔ اور پھر دوبارہ جلاب لینے کیضرورت نہ پڑے۔ تو ہم کہہ سکتے ہیں کہ جلاب لینے سے فایدہ ہُوا ہو۔ لیکن اگر اپنی

Mother Schogel's Syrup, Fruit Salt

عادت کو بدستور جاری رکھا جائے۔ تو قبض سنگرہنی وغیرہ کے دور ہو جانے پر بھی آدمی دوسری بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

اب مذکورہ بالا امراض کے علاج پر ایک نظر ڈالیئے۔ ان کا پہلا علاج تو یہ ہے کہ بیمار کی خوراک کم کر دیجائے۔ اور اُسے ثقیل غذا زیادہ گھی۔ کھانڈ ربڑی) وغیرہ کھانیکو نہ دیجائے۔ اُسے شراب۔ بھنگ۔ سگریٹ وغیرہ کی دھت ہو۔ تو وہ چھڑا دیجائے اور کھلانیکے لئے میدہ کی روٹی نہ دیجائے۔ روٹی کی بجائے سبز میوہ اور پھل اور زیتون کا تیل دینا چاہیئے۔ چائے قہوہ۔ کوکو وغیرہ بالکل نہ دیئے جائیں۔

علاج شروع کرنیسے پہلے مریض کو ۳۶ گھنٹے تک بھوکا رکھکر اسی اثناء میں یا اسکے بعد سوتے وقت اسکے پیڑو پر مٹی کی پٹی باندھنی چاہیئے۔ اور دن میں ایک یا دو مرتبہ ڈاکٹر لوئی کُہنی کا غُسل کرا دینا چاہیئے۔ ہمیشہ مریض کو کم سے کم دو گھنٹے تک متواتر چلنا پھرنا چاہیئے۔ ایسا عمل میں لانیسے بیمار کو فوراً ہی فائدہ نظر آئیگا۔ اس علاج سے میں نے سخت سے سخت قبض پیچش سنگرہنی اسہال اور بواسیر کے مریضوں کو شفا پاتے دیکھا ہے۔ بواسیر کے متعلق اتنا کہدینا ضروری ہے۔ کہ اس علاج سے بواسیر بالکل نیست و نابود نہیں ہو جاتا لیکن یہ بعد میں تکلیف نہیں دیتا۔ یہاں تک کہ بیمار کو کبھی یہ خیال بھی نہیں آتا کہ مجھے بواسیر ہے۔ پیچش کے مریض کو یہ یاد رکھنا چاہیئے۔ کہ جب تک آنو یا خون گرتا رہے۔ اُس وقت تک قطعی کھانیکو نہ کھایا جائے۔ اور جب کچھ کھانیکو طبیعت چاہے تو گرم پانی میں نارنگی کا چھنا ہوا رس ملا کر پینا چاہیئے۔ اس طرح عمل کرنے سے سخت سے سخت پیچش بھی تھوڑے عرصے میں جاتی رہیگی۔ اور بیمار تکلیف سے بچ جائیگا۔

پیچش کیوقت بعض اوقات پیٹ میں سخت مروڑ (درد) اٹھا کرتا ہے اگر

ایسا ہو تو بوتل میں خوب گرم پانی بھر کر اس بوتل سے یا گرم اینٹ سے پیٹ کو سینکنا چاہیئے۔ جو لوگ اِن امراض میں مبتلا ہوں۔ ان کے لئے بھی کھلی ہوا کی ویسی ہی ضرورت ہے۔ جیسی کہ دیگر اقسام کے مریضوں کیلئے قبض میں یہ چیزیں خاص طور پر مفید ہیں۔ فرنیچ پلم (بیر) منقا۔ سیاہ منقا۔ انگور۔ سبز داکھ میرا یہ مطلب نہیں ہے کہ اگر بھوک نہ ہو۔ تب بھی ان چیزوں کا استعمال کیا جائے۔ پیچش جاری اور منہ کا مزہ بگڑا ہؤا ہو۔ تو ان چیزوں کے کھانے سے بھی نقصان ہی ہوتا ہے۔ جب اشتہا محسوس ہو۔ اسی وقت کھانا مفید ثابت ہو سکتا ہے

۹۔ اِمراض متعدی

سیتلا یا چیچک

بخار وغیرہ امراض کے متعلق ہم ذکر کر چکے ہیں۔ ہر قسم کی امراض پر غور کرنا ہمارا مقصد نہیں ہے۔ ایک بات اور بھی ہے کہ جب سب بیماریوں کے پیدا ہونیکا ایک خاص حد تک ایک ہی سبب ہے اور ان سب کے دفعیہ کیلئے ایک ہی علاج مناسب خیال کیا جاتا ہے۔ پھر علیحدہ علیحدہ بیماریوں کی جداگانہ تشریح کرنیکی چنداں ضرورت نہیں ہے۔ چیچک کی مانند دیگر امراض متعدی کی پیدائش کا بھی ہم ایک ہی سبب تسلیم کرتے ہیں اس لئے انکا بھی جدا جدا ذکر کرنے کی ضرورت نظر نہیں آتی۔ تاہم بھی چیچک پر کچھ لکھنا نامناسب ہوگا چیچک نکلنے سے ہم بہت ہی ڈرتے ہیں۔ اسکے متعلق سینکڑوں وہم پھیلے ہوئے ہیں۔ ہندوستان میں تو سیتلا کو دیوی تسلیم کر لیا گیا ہے سینکڑوں آدمی

French plume

اسکی پُوجا کرتے ہیں ۔ یہ مرض بھی دوسرے امراض کیطرح خون کے بگڑنے
سے ہوتی ہے ۔ اور خون معدہ کے بخارات سے بگڑتا ہے ۔ جسم سیتلا کے ذریعے
اپنے اندرونی زہر کو نکالتا ہے ۔ اگر یہ خیال واقعی درست ہو تو ایسی حالت
میں ہمیں ڈرنے کی کوئی وجہ معلوم نہیں ہوتی ۔ اگر سیتلا چھوت سی ہی لگ
جاتی ہو ۔ تو پھر اُن سب اشخاص کو جو محض سیتلا کے مریض کو چھوڑنا پڑے
یہ بیماری پیدا ہونی چاہیئے ۔ لیکن ہم دیکھتے ہیں کہ ایسا نہیں ہوتا ۔ اس لئے
سیتلا سے خوف کھانے کی ضرورت نہیں ہے ۔ محض احتیاط کی ضرورت ہے
یہ نہیں کہا جا سکتا ۔ کہ سیتلا سے چھوت ہوتی ہی نہیں جس کا جسم چھوت
لگنے کے قابل ہوتا ہے ۔ انہیں بیماری کا ہو جانا ممکن ہے ۔ یہی وجہ ہے کہ
جہاں کسی شخص کے سیتلا نکلتی ہے ۔ وہاں کئی شخص اُسکے پنجے میں پھنس
جاتے ہیں ۔ پس اسی واسطے سیتلا کو چھوت کی بیماری خیال کر کے ٹیکہ لگانا
مفید بتلایا جاتا ہے ۔ اور لوگوں کو بہکایا جاتا ہے ۔ کہ ٹیکہ لگانے سے چیچک
نہیں نکلتی ۔ ٹیکہ کی لود گائے کے تھنوں سے نکالی جاتی ہے ۔ اس لود کو
ہمارے جسم میں داخل کر دیا جاتا ہے کہتے ہیں ۔ کہ اُس سے یہ فایدہ ہوتا ہے
کہ چیچک نہیں نکلتی ۔ پہلے یہ مانا جاتا تھا ۔ کہ ایک مرتبہ ٹیکہ لگوانیکے بعد بھی
چیچک نہیں نکلتی لیکن جب معلوم ہؤا ۔ کہ ٹیکہ لگوانیکے بعد بھی کوئی شخص بہت
عرصے تک چیچک کے اثر سے محفوظ نہیں رہ سکتا ۔ تب یہ کہا گیا ۔ کہ اسقدر
عرصہ گذر جانیکے بعد دوبارہ ٹیکا لگوانا چاہیئے ۔ آجکل یہ رواج ہے ۔ کہ جب
کہیں چیچک نکلتی ہے ۔ اُسوقت اس مقام کے ٹیکہ لگوائے ہوئے اور
دیگر اشخاص کو ٹیکہ لگانا پڑتا ہے ۔ اس طرح بہت سے ایسے اشخاص نظر

Vaccination

نظر آئے ہیں۔ کہ جنہوں نے پانچ یا پانچ چھ مرتبہ ٹیکہ لگوایا ہے۔

ٹیکہ لگوانے کا رواج نہائت ہی وحشیانہ ہے۔ مروّجہ توہمات میں سے یہ بھی ایک زہر آلودہ وہم ہے۔ جو لوگ جنگلی اور وحشی کہلاتے ہیں اُن میں بھی اس قسم کے رواج نہیں پائے جاتے۔ اِس وہم کے حامیوں کو اس پر بھی صبر نہیں آیا کہ جو چاہے ٹیکہ لگوائے اور جو چاہے نہ لگوائے برخلاف اسکے سب کو ٹیکہ لگوانے کیلئے قانون کے ذریعے سے مجبور کیا جاتا ہے۔ جو لوگ ٹیکہ نہیں لگواتے۔ اُن کیخلاف سرکاری عدالتوں میں مقدمہ چلایا جاتا ہے۔ اور اُن بیماروں کو سخت سزائیں دیجاتی ہیں۔ ٹیکہ کی اختراع ۱۷۹۶ء میں ہوئی تھی۔ اِس سے ناظرین بخوبی سمجھ سکتے ہیں۔ کہ یہ وہم بہت پرانا نہیں ہے۔ مگر اسی تھوڑے سے عرصہ میں لاکھوں اشخاص اس وہم کا شکار ہو چکے ہیں۔ کہ جو ٹیکہ لگواتا ہے ہمیشہ کے لئے چیچک سے محفوظ رہتا ہے لیکن اس بات کو تسلیم کرنے کیلئے کوئی معقول وجہ نظر نہیں آتی۔ یہ کوئی نہیں کہہ سکتا۔ کہ ٹیکہ نہ لگوانیسے چیچک ضرور ہی نکلتی ہے۔ برخلاف اسکے ٹیکہ لگوانے والوں کے چیچک نکلنے کی بہت سی مثالیں نظر آتی ہیں۔ ٹیکہ نہ لگوانے والوں کے چیچک نکلنے کی بہت سی مثالوں سے یہ ثابت نہیں ہوسکتا کہ اگر ٹیکہ لگوایا جائے۔ تو وہ چیچک سے محفوظ رہ سکتا ہے۔

ٹیکہ ایک غلیظ اور گندہ علاج ہے۔ اسمیں گائے کی لود ہمارے جسم میں پہنچائی جاتی ہے۔ عموماً لود دیکھکر بعضوں کو قے آجاتی ہے اگر ہاتھوں کو لگجائے۔ تو انہیں صابن سے صاف کرنا پڑتا ہے۔ اگر ہم کو کوئی شخص لود کھانیکو کہے تو فوراً ہمارا جی متلانے لگتا ہے۔ اگر کوئی مذاق میں بھی ایسی بات کہتا ہے۔ تو ہم اس سے لڑنے کے لئے تیار ہو جاتے ہیں۔ تاہم

بھی شاید ہی کسی نے اِس بات پر غور کیا ہوگا۔ کہ ٹیکہ لگوا کر ہم لوو (سڑا ہُوا خون) کھاتے ہیں!! ہر شخص جانتا ہے کہ کئی بیماریوں میں دوائی (ٹھوس یا مایع) پچکاری وغیرہ کے ذریعے ہمارے جسم کے اندر پُہنچائی جاتی ہے اور اُس کا اثر مُنہ سے پی ہُوئی دوائی کی نسبت جلدی ظاہر ہوتا ہے۔ محض یہی نہیں بلکہ اِس طریقے سے اندر پُہنچائی ہوئی ذراسی دوا کا بھی بڑا اثر ہوتا ہے۔ یہ سب باتیں سمجھتے ہوئے بھی ہم چیچک سے محفوظ رہنے کے لئے لوو کھاتے ہیں جس طرح یہ ایک مثل مشہور ہے کہ بزدل موت سے پہلے ہی مرجاتے ہیں اسی طرح چیچک سے مر جانے یا بدصُورت ہو جانیکے خوف سے ہم موت کے پہلے ہی مرمٹتے ہیں مجھے معلوم ہوتا ہے کہ چونکہ ہم اسی طرح لوو کھالیتے ہیں۔ اِس لئے ہم اپنے دھرم کے ضایع ہونیکی بھی پرواہ نہیں کرتے۔ جو لوگ گوشت کھاتے ہیں۔ انہیں بھی خون کھانیکی اجازت نہیں ہے اور زندہ جانوروں کا تو ہرگز خون کھایا یا پیا نہیں جاسکتا۔ لوو زندہ جانوروں کا خون ہوتا ہے اور وہی سڑا ہُوا خون پچکاری کے ذریعہ ہمارے جسم کے اندر داخل کر کے ہمیں کھلا دیا جاتا ہے۔ ایک با مذہب اور با اصُول آدمی جو پرماتما کی ہستی سے مُنکر نہیں ہے۔ اِس طرح خون کھانے کی بجائے بلا شبہ فوراً مرجانا یا ہزار مرتبہ چیچک نکلنے کی تکلیف میں مُبتلا ہونا پسند کریگا۔

انگلستان کے بہت سے عالموں نے ٹیکہ کے ذریعے پہنچنے والے نقصانات کا بڑی محنت سے پتہ لگایا ہے۔ وہاں ٹیکہ کی مخالفت کرنیوالی ایک بڑی انجمن ہے۔ اُسکے ممبر ٹیکہ نہیں لگواتے وہ ٹیکہ لگوانیکے لازمی قانون کی مخالفت کرتے ہیں۔ کئی آدمی اِسی وجہ سے جیلخانوں میں جاچکے ہیں۔

Anti Vaccination League

وہ لوگ اوروں کو بھی ترغیب دیتے ہیں۔ کہ ٹیکہ نہ لگوایا جائے۔ اِس مضمون پر کئی کتابیں تصنیف ہوئی ہیں۔ اور خوب بحث مباحثے ہوئے ہیں۔ ٹیکہ کی مخالفت کے وہ لوگ مفصلہ ذیل اسباب بتلاتے ہیں۔

(۱) گائے یا بچھڑے کے تھنوں میں سے لوذ نکالنے کے فعل سے ہزاروں لاکھوں بیگناہ زندہ جانوروں پر ظلم کیا جاتا ہے۔ ایسی بیرحمی کرنا بنی نوع انسان کے لیئے ہرگز مناسب نہیں ہے۔ اِس لیئے ہر شخص کا فرض ہے کہ اگر ٹیکہ سے واقعی کچھ فایدہ بھی ہوتا ہو۔ تب بھی ایسے ظالمانہ طریقہ سے نکالی ہوئی لوذ کا ہرگز استعمال نہ کرے۔

(۲) اس لوذ سے فایدہ کچھ بھی نہیں ہوتا۔ بلکہ اُلٹا نقصان پہنچتا ہے آدمی دیگر امراض کی چھوت میں مُبتلا ہو جاتا ہے۔ ان کا خیال ہے کہ چیچک کے پھیلنے کے بعد دیگر امراض پھیلتے ہیں۔

(۳) پاس آدمی کے خون سے نیا ریکجاتی ہے۔ اِس لیئے وہ سب پاسیں جن جن لوگوں کے خون سے بنائی جاتی ہیں۔ اُن میں اُن کے امراض کی چھوت کا آجانا بھی ممکن ہے۔

(۴) یہ یقین نہیں دلایا جا سکتا۔ کہ ٹیکہ لگوانے سے چیچک ہرگز نہیں نکلتی۔ اِس ٹیکہ کے موجد ڈاکٹر جنیر کہا کرتے تھے کہ ہاتھ میں ٹیکہ لگوانے سے آدمی ہمیشہ کیلیئے اِس مرض سے چھٹکارا پا جاتا ہے۔ جب اِس سے پورا پورا فایدہ ہوتا نظر نہ آیا۔ تو پھر یہ کہا جانے لگا۔ کہ دونو ہاتھوں میں ٹیکہ لگوانے سے چیچک نہیں نکلتی۔ پھر بھی جب سیتلا نکلنے لگی تو یہ کہا جانے لگا کہ یہ یقین نہیں دلایا جا سکتا۔ کہ ٹیکہ لگنے کے بعد سات سال کے بعد بھی چیچک نہ نکلے گی۔ اب سات کی بجائے صرف تین سال رہ گئے ہیں۔ اِس سے

معلوم ہوتا ہے کہ ڈاکٹر خود بھی اس بارے میں کچھ فیصلہ نہیں کر سکے۔ سچ تو یوں ہے کہ یہ مان لینا کہ ٹیکہ لگوانیسے چیچک نہ نکلیگی محض ایک وہم ہے۔ صرف خیال خام ہے۔ یہ کوئی بھی ثابت نہیں کر سکتا۔ کہ ٹیکہ لگوانے سے جنہیں چیچک نہیں نکلی۔ اگر وہ ٹیکہ نہ لگواتے۔ تو ضرور یہ چیچک میں مبتلا ہوتے۔

(۵) آخری دلیل وہ یہ پیش کرتے ہیں۔ کہ دوا لگانا بالکل گندہ رواج ہے اور یہ تسلیم کرنا کہ غلاظت سے غلاظت رفع دفع ہو جائیگی محض وحشی پن ہے اسی قسم کی دیگر دلائل سے انگریز قوم پر اچھا اثر پڑا ہے۔ انگلستان میں ایک ایسا شہر ہے۔ جسکی آبادی کا ایک بہت بڑا حصہ ٹیکہ نہیں لگواتا۔ اس شہر کے باشندوں میں بر دسے حساب بہت کم چیچک کے بیمار نظر آتے ہیں اس مجلس کے ممبروں نے بڑی محنت اور کوشش کے بعد یہ ثابت کر دکھایا ہے کہ ڈاکٹر اپنی خود غرضی کے مارے ٹیکے کے وہم کو دور نہیں ہونے دیتے انہیں اس امر کی بدولت ہر سال ہزاروں پونڈ کی آمدنی ہؤا کرتی ہے۔ وہ دیدہ دانستہ ٹیکہ کے ہونیوالے نقصان کیطرف سے آنکھیں بند رکھتے ہیں۔ لیکن کئی ڈاکٹروں نے بھی یہ رائے ظاہر کی ہے۔ کہ ٹیکہ لگانا برا ہے اور کئی ڈاکٹر اسکے کٹر مخالف بھی ہو گئے ہیں

بعض لوگ کہینگے۔ کہ اگر ٹیکہ لگوانیسے اسقدر نقصان ہوتا ہے۔ تو ہمیں نہیں لگوانا چاہیئے۔ اس کا جواب تو میں بےخوف ہو کر یہی دونگا۔ کہ "نہیں" لیکن ایک دقت ہے۔ میرا مطلب ہے کہ دیدہ دانستہ اپنی خواہش سے ہمیں ٹیکہ نہیں لگوانا چاہیئے۔ لیکن جس ملک میں ہم رہتے ہیں۔ اگر وہاں ٹیکہ لگوانے کا قانون ہو تو ہمارا فرض ہے کہ ٹیکہ لگوالیں۔ یہاں (افریقہ میں) ٹیکہ کے قانون کی مخالفت کرنا بڑی خوفناک جوکھوں اٹھانے کے برابر ہے۔ ایسی حالت میں ہمارا فرض ہے کہ اگر ہماری بستی کا ایک بڑا حصہ ٹیکہ لگوانے میں فائدہ سمجھتا ہو۔ تو ہم

اُسکو خوف زدہ نہ ہونے دیں ہمیں ایسا کام کرنا چاہیئے - جس سے اُن لوگوں کو خوف اور اندیشہ نہ ہو - جب کوئی شخص میری مذکورہ بالا وجوہات کے سبب ٹیکہ لگوانیں اپنے دھرم یا مذہب کا بگڑنا خیال کرے اور وہ اکیلا ہی ٹیکہ کیخلاف ہو تو اُسے قانون کیخلاف کھڑے ہوکر تکلیف اُٹھانی چاہیئے - جو شخص صرف جسمانی آرام کو مدنظر رکھ کر ٹیکہ نہ لگوانا چاہتا ہو - اُسے ہرگز قانون کی مخالفت نہیں کرنی چاہیئے - ایسے شخص میں بہت لیاقت اور علم اور اپنی رائے اور خیالات دوسروں کو سمجھا سکنے کی قابلیت ہونی چاہیئے - اُسے تمام دُنیا کی رائے کو بدل ڈالنے کے لیئے تیار ہونا چاہیئے - جو شخص ایسا نہیں کر سکتا - وہ محض اپنی طبیعت کو ٹھکانے رکھنے کے لیئے عام رائے کی مخالفت نہیں کر سکتا

بہت سی باتیں ہم پسند نہیں کرتے - لیکن جس حلقے میں ہم رہتے ہیں - صرف وہاں کے خیال سے ہم انہیں کرتے ہیں - سوسائٹی اور تمام قوم کی سہولیت اور آرام کے مقابلہ میں ہمیں اپنی سہولیت کو نظر انداز کرنا پڑتا ہے - یہ ایک معمولی قاعدہ کی بات ہے کہ بہت سے لوگوں کی رائے کا مقابلہ ایک شخص کر سکتا ہے لیکن ایسے موقعہ دھرم یا نیتی کے متعلق ہی مل سکتے ہیں جس شخص کی کوئی ذاتی رائے نہ ہو - اور اس قسم کے مضامین سے بھڑک کر اپنی سستی کی وجہ سے ٹیکہ نہ لگوانا چاہے - اُسکے لیئے یہی مناسب ہے - کہ قانون کی پیروی کرے -

ٹیکہ نہ لگوانے والوں کو چاہیئے - کہ صفائی کے قواعد پر خوب اچھی طرح سے عمل کریں - جو شخص چیچک کی بو اس طرح نہیں لگوانا چاہتا - لیکن بھوگ کے ذریعہ اسے لے لیتا ہے - یا حفظ صحت اور تندرستی کے دیگر اصولوں کو توڑ کر تکلیف اٹھاتا ہے - اُسکو کوئی حق حاصل نہیں ہے کہ ایسے مُلک یا قوم میں جہاں ٹیکہ لگوانا تندرستی کیلئے مفید خیال کیا جاتا ہو - وہ اُسکے برخلاف کھڑا ہو -

چیچک کے متعلق غور کر کے ٹیکہ کے نقصانات اوپر دکھائے جا چکے ہیں
اب چیچک کو روکنے کی تجاویز کے متعلق کچھ لکھنے کی ضرورت ہے۔ جو لوگ
ہوا پانی اور خوراک کے متعلق بتلائے ہوئے سب اصولوں کی اچھی طرح
سے پیروی کرتے ہیں۔ اُنہیں چیچک کا نکلنا ممکن ہی نہیں۔ کیونکہ اُن کے
خون میں چیچک کے کیڑے مار ڈالنے کی طاقت ہوتی ہے۔

جو چیچک میں مبتلا ہوں۔ اُن کے لئے بھگوئی ہوئی چادر کے ذریعہ
علاج کرنا نہایت ہی زود اثر دوا ہے۔ اِس سے جلن کم ہو گی۔ اور نکلے ہوئے
دانے چند ہی روز میں ہلکے ہو جاوینگے۔ اُن پر مرہم وغیرہ لگانیکی کوئی ضرورت
نہیں ہے۔ اگر موقعہ ہو۔ تو ایک دو جگہ مٹی کا پلٹس باندھ دینا چاہیے۔ دہی
خوراک۔ چاول۔ لیموں اور ہلکا اور زود ہضم میوہ بتلانے سے یہ مطلب ہے۔ کہ
چیچک کی گرمی کیوقت کھجور۔ بادام وغیرہ ثقیل اور طاقتور اشیاء کھانا مناسب
نہیں ہے۔ ویٹ شیٹ پیک سے ایک ہفتہ کے اندر اندر سب دانوں اور
زخموں کا اچھا ہو جانا لازمی امر ہے۔ اگر ایسا نہ ہو۔ تو سمجھنا چاہیئے۔ کہ جسم کے
اندر ابھی تک زہر بھرا ہوا ہے۔ اور وہ نکلتا چلا جا رہا ہے۔ یہ ماننے کی کوئی
معقول وجہ نہیں ہے کہ چیچک بڑی مہلک بیماری ہے۔ بلکہ وہ تو اس بات کی
نشانی ہے۔ کہ جسم کے اندر جو زہر بھرا ہوا تھا وہ نکل گیا ہے اور اب جسم تندرست ہو رہا ہے
مفصلہ ذیل باتیں بہت سی امراض کے متعلق ٹھیک ہوتی ہیں۔ لیکن چیچک
کے بارہ میں تو خاص طور پر ٹھیک ہیں۔ مرض رفع ہو جانیکے بعد بیمار کمزور ہو
جاتا ہے۔ بہت سے مریض کمزوری کی حالتمیں اور دوسری بیماریوں میں
مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اسکی وجہ پہلی بیماری نہیں ہوتی۔ بلکہ وہ مختلف قسم کے

Wet sheet pack

علاج ہوتے ہیں جن سے بیماری کو دُور کرنیکی کوشش کیجاتی ہے۔ بُخار میں کونین بہت زیادہ استعمال کرنیسے مریض کے کان بہرے ہوجاتے ہیں۔ کسی کو نیمنزم[1] کا خوفناک مرض ہو جاتا ہے۔ عیاشی کی بدولت پیدا ہونیوالے امراض کے علاج میں اکثر پارہ استعمال کیا جاتا ہے۔ لیکن اسکے ساتھ یہ بھی کوئی پوشیدہ امر نہیں ہے۔ کہ پارہ سے پیدا ہونیوالے کتنے امراض سے لوگ تکلیف اٹھاتے ہیں۔ اِس سے ثابت ہوتا ہے کہ دوا کھلینے بیماری رفع نہیں ہوتی بلکہ اور کئی دُوسرے امراض بیمار کو آ چمٹتے ہیں۔ قبض کی وجہ سے جلاب لینے والوں کو بواسیر ہو جانے کی بہت سی مثالیں موجود ہیں۔ اِس لیئے یہ ضروری ہے کہ بیماری کے اسباب کو معلوم کر کے انہیں روکنا چاہیئے۔ اور بیماری کو رفع کیا جاوے۔ اسکے بعد قدرت کے اصُولوں کی اچھی طرح سے پیروی کی جائے۔ اِس جیسا کوئی کُشتہ نہیں ہے۔ دھاتوں کو مار کر یو بھسم[2] وغیرہ نشے تیار کئے جاتے ہیں۔ اور یہ کہا جاتا ہے۔ کہ یہ بہت اچھی دوائیاں ہیں۔ لیکن یہ بات جھوٹ ہے۔ ہاں یہ ضرُوری ہے۔ کہ ان میں کچھ نہ کچھ خاصیتیں ہیں۔ لیکن اِن سے جس قدر فائدہ جسمانی صحت کو پہنچتا نظر آتا ہے۔ اُسی قدر نقصان دل کو ہوتا ہے۔ مطلب یہ ہے کہ آخر اِن سے نقصان ہی پہنچتا ہے۔ فائدہ نہیں۔

چیچک کے مریض کیلئے اِن ادویہ کا استعمال خاص طور پر مفید خیال کیا جاتا ہے۔ چیچک ایکمرتبہ نکلنے کے بعد عموماً دوسری مرتبہ نہیں ہوتی۔ کیونکہ مریض کے جسم کا سارا زہر باہر نکل جاتا ہے۔ اور وہ بالکل تندرست ہوجاتا ہے۔

جب چیچک کے دانے مرجھا کر سوکھ جائیں۔ اس وقت بیمار کے

[1] Quininism

[2] भस्म
لوہے کی راکھ

بیمار کے جسم پر ہمیشہ زیتون کے تیل کی مالش کرتے رہنا چاہیئے۔ اُسے ہر روز نہلانا چاہیئے۔ اس عمل سے چیچک کے زخموں کے نشان بالکل مٹ جائینگے۔ اور ان پر نئی کھال آ جائیگی۔

۱۰۔ چھوت کی دیگر بیماریاں

چیچک کے متعلق سب باتوں کو ہم اچھی طرح سمجھ چکے ہیں۔ اسی طرح چھوٹی ماتا، بہار والی وغیرہ کو بھی چیچک کی چھوٹی بہن سمجھنا چاہیئے جسطرح یہ چھوت کی بیماریاں ہیں اسی طرح ہیضہ۔ پلیگ۔ ہیضہ وغیرہ بھی اچھوت کی بیماریاں ہیں۔ لیکن ان کے متعلق خاص طور پر قابل ذکر بات یہ ہے۔ کہ چیچک کیطرح ہم ان سے خوف نہیں کھاتے۔ شاید اسکی وجہ یہ ہے کہ ان سے موت نہیں ہوتی۔ اور جسم بدصورت نہیں ہوتا۔ صرف اس بات کے سوائے باقی اثر چیچک کے مانند ہوتا ہے انکی چھوت بھی سیتلا جیسی ہوتی ہے ان امراض میں ٹھنڈے پانی اور ویٹ شیٹ پیک[1] کا استعمال بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ خوراک مریض کی ہلکی اور سادہ ہونی چاہیئے۔ اگر صرف تازے میوے پر بھی گذارہ کیا جائے۔ تو بیماریوں کا زور بہت جلدی کم ہو جاتا ہے۔ پلیگ نہایت ہی خوفناک مرض ہے ۱۸۹۶ سے ہندوستان میں لاکھوں آدمی اس مرض میں مبتلا ہو کر مر گئے۔ ڈاکٹروں نے بہت کچھ مغزماری کی لیکن وہ اس کا کوئی علاج نہ نکال سکے۔ اسوقت چیچک کے ٹیکے کی طرح پلیگ کا ٹیکہ بھی لگایا جاتا ہے۔ ٹیکہ لگنے کے وقت پلیگ کا بخار بہت ہلکا ہو جاتا ہے۔ اُس وقت ڈاکٹر سمجھتے ہیں کہ جنکے جسم میں لاگ یا لہو داخل کر دی جائے۔ اُنہیں پلیگ نہیں ہو سکتی۔ یہ بھی چیچک کے ٹیکے کی

[1] Wet sheet pack.

مانند ایک فریب ہے۔ اور اُتنا ہی پاپ سے بھرا ہؤا بھی ہے۔ چیچک کے ٹیکہ کے متعلق یہ کہا گیا ہے۔ کہ یہ یقینی طور پر نہیں کہا جا سکتا۔ کہ جو شخص ٹیکہ نہیں لگوانا اُسکے ضرور ہی چیچک نکلیگی۔ بعین یہی بات پلیگ کے ٹیکہ کے متعلق کہی جا سکتی ہے۔ چونکہ اب تک پلیگ کی کوئی دوائی نہیں نکلی ہے۔ اِس لیئے یہ بھی یقینی امر نہیں ہے۔ کہ پانی کے علاج سے اسکو ضرور فایدہ ہوگا۔ مگر ہاں جنہیں موت کا ڈر نہیں ہے۔ اور جن کو پرماتما پر پُورا اعتقاد ہے۔ ان کے لئے مُفصّلہ ذیل علاج تجویز کیا جاتا ہے۔

۱۔ بخار آنے کے وقت یا جس وقت کوئی علامت ایسی نظر آئے۔ جس سے معلوم ہو کہ اب بُخار چڑھیگا۔ بھیگی ہوئی چادر کا استعمال کرنا چاہیئے
۲۔ گلٹی کے مقام پر مٹی کی پلٹس باندھنی چاہیئے۔
۳۔ بیمار کو کھانے کے لیئے بالکل نہ دیا جائے۔
۴۔ اگر خشکی محسوس ہو۔ تو لیموں کا ٹھنڈا رس پلانا چاہیئے۔
۵۔ بیمار کو صاف اور کُھلی ہوا میں سلانا چاہیئے۔
۶۔ صرف ایک آدمی کو اُس کے پاس رہنے دینا چاہیئے۔ اور کسی کو اُسکے پاس نہیں جلنے دینا چاہیئے۔

اگر بیمار کسی دوسرے طریقہ علاج سے بچ سکتا ہے۔ تو وہ اس علاج سے بھی ضرور بچ جائیگا۔ پلیگ کی پیدایش کے متعلق اب تک کوئی ٹھیک ٹھیک بات معلوم نہیں ہو سکی۔ بہت سے آدمیوں کا اعتقاد ہے۔ کہ یہ بیماری چوہوں سے پھیلتی ہے۔ یہ بات بالکل بیوجہ بھی نہیں ہے۔ جسجگہ پلیگ پھیلی ہوئی ہو وہاں گھروں کو چوہوں سے صاف رکھنے کی بڑی ضرورت ہے اناج وغیرہ اِس طرح حفاظت سے رکھا جائے۔ کہ چوہے اُسے نہ کھا سکیں۔

اور نہ وہ وہاں آنے پاویں۔ چوہوں کے بلوں کو بند کر دینا چاہیئے۔ جس گھر سے چوہے دُور نہ کیئے جا سکیں۔ اُس گھر کو ہی خالی کر دینا چاہیئے۔ لیکن پلیگ نہ ہونے دینے کیلئے سب سے اچھی بات تو یہ ہے۔ کہ آدمی پہلے سے ہی احتیاط رکھے۔ صاف زُود ہضم اور عمدہ کھانا کھانا چاہیئے۔ عیب چھوڑ دینے چاہیئیں۔ ورزش کرنا لازمی ہے۔ کھُلی ہوا میں رہایش ہو۔ اور مکان بھی خوب صاف ہو۔ آدمی کو خود بھی بڑی صفائی اور پاکیزگی سے رہنا چاہیئے۔ تا کہ پلیگ کی ہوا اُسے چھو نک نہ سکے۔ آدمی کا فرض ہے کہ ہمیشہ اسی طرح صفائی سے رہے۔ لیکن جب پلیگ پھیل رہی ہو۔ اس وقت تو صفائی کے متعلق اِنتہا درجہ کی ہوشیاری لازمی ہے۔

پلیگ سے بھی زیادہ مہلک اور بہت جلدی پیدا ہونیوالی بیماری سنپات جو ریا نیو مونک پلیگ ہے۔ اسمیں بیمار کا دم اکھڑ جاتا ہے۔ بخار زور سے چڑھ جاتا ہے۔ اور وہ قریب قریب بیہوش ہو جاتا ہے۔ اِس مُہلک بخار سے آدمی شاذ ہی بچتا ہے۔ ۱۹۰۴ئ میں یہی پلیگ جاہنسبرگ میں پھیلی تھی۔ وہاں ۲۳ مریضوں میں صرف ایک بیمار بچا تھا۔ اُس کا کچھ حال ہم پہلے لکھ چکے ہیں۔ اس بیماری کے لئے بھی گلٹی والی پلیگ کے لیئے بتلایا ہوا علاج مُفید ثابت ہوگا۔ لیکن اِس میں مٹی کی پُلٹس چھاتی کے دونوں اطراف میں باندھنی چاہیئے اگر ویٹ شیٹ پیک کا موقع نہ ہو۔ تو بیمار کے سر پہ مٹی کی بار یک پُلٹس رکھنی چاہیئے۔ اس مرض کا علاج کرنیکی نسبت پہلے ہی سے اِسے روکنے کی کوشش کرنا اچھا اور آسان ہے۔ وہ سب باتیں اور طریقے پلیگ کے بیان میں بتلائے جا چکے ہیں۔ ان پر عمل کرنا بڑی عقلمندی کا کام ہے۔

सन्निपात ज्वर = Pneumonic Plague

ہیضہ کا مرض ہمیں بہت ہی خوفناک معلوم ہوتا ہے۔ لیکن دراصل وہ پلیگ جیسا مُہلک نہیں ہے۔ وہ پلیگ سے بہت ہی ہلکا ہوتا ہے۔ پلیگ میں چادر کا علاج نہیں کیا جا سکتا۔ کیونکہ مریض کے گولے چڑھ جاتے ہیں۔ اور جانگھوں میں گانٹھیں پڑ جاتی ہیں۔ ایسے موقعہ پر پیٹ پر مٹی کی پلٹس کا باندھنا مُفید ثابت ہو سکتا ہے۔ لیکن اس سے بھی مفید یہ بھی ہوتا ہے۔ کہ جہاں جہاں گانٹھیں ہوں۔ وہاں وہاں گرم پانی کی بوتلوں سے سینک دیا جائے بیمار کے پاؤں پر رائی کے تیل کی مالش کرنی چاہیئے۔ اُسے کھانے کو بالکل نہ دیا جائے۔ بیمار کا حوصلہ بڑھاتے رہنا چاہیئے۔ جس سے وہ گھبرا نہ جائے اگر بار بار دست آتے ہوں۔ تو اُسے بار بار چارپائی پر سے نہیں اٹھانا چاہیئے بلکہ جب ضرورت ہو پلنگ پر ہی ایک برتن رکھ کر اُسمیں پاخانہ پھرانا چاہیئے اگر شروع بیماری سے ہی اس قسم کا تجاویز پر عمل کیا جائے۔ تو بیمار کو بہت کم تکلیف ہوتی ہے۔

ہیضے سے بچنے کے کئی مُفید طریقے ہیں۔ ہیضہ اکثر گرمی کے موسم میں ہوتا ہے۔ ان دنوں ہم بلا سوچے سمجھے کچے پکے گلے سڑے پھلوں کو کھا لیتے ہیں۔ دیگر موسموں میں ہمیں اتنے پھل کھانے کی عادت نہیں ہوتی۔ گرمی میں اول تو پھل بہت ہوتے ہیں۔ اور دوسرے وہ بہت سستے ہوتے ہیں۔ اس لئے بہت کھانے میں آتے ہیں۔ اسکے علاوہ ہمیں اپنا کھانا بھی حسب معمول کھانا ہی پڑتا ہے۔ اس سے ان میوہ جات کا ہم پر بہت بُرا اثر پڑتا ہے۔ اور ہمارے پیٹ وغیرہ میں کوئی نہ کوئی خرابی چلی ہی جاتی ہے چونکہ ان پھلوں کا استعمال ہمیں موافق نہیں آتا۔ اس لئے ہیضہ کی شکایت ہو جاتی ہے۔ اُس وقت بیمار کے پاخانے کی کچھ فکر نہیں کیجاتی۔ جہاں دیکھتے

ہیں۔ مریض کو پاخانے بٹھا دیتے ہیں۔ اُسکے کیڑے ہوا کو خراب کرتے ہیں۔ گرمی
کے موسم میں خشکی زیادہ ہونیسے پانی بھی اچھا نہیں رہتا ہے وہ گندہ ہو جاتا ہے
اُسمیں کیڑے پڑ جاتے ہیں۔ لیکن پھر بھی ہم اُسے گرم کئے اور چھلنے بغیر استعمال
کرتے رہتے ہیں۔ بھلا ایسی صورت میں بیماری کیوں نہ ہو؟ قدرت نے ہمارا
جسم خاص طور پر مضبوط بنایا ہے۔ اِس لئے ہم بدستور قایم ہیں۔ ورنہ ہمارے
افعال تو ایسے ہیں۔ کہ بہت ہی جلدی ہمارا خاتمہ ہو جانا چاہیئے۔

ہیضے کے وقت مُفصلہ ذیل باتوں کی احتیاط رکھنا لازم ہے

خوراک ہلکی اور تھوڑی ہو۔ اچھا میوہ ضرور کھانا چاہیئے۔ کھانے سے
پہلے اُسے اچھی طرح دیکھ لینا چاہیئے۔ لالچ یا ذائقہ کی وجہ سے آم یا دوسرے
پھل زیادہ نہیں کھانے چاہیئیں۔ صاف ہوا میں بود و باش رکھنی چاہیئے۔
پانی ہمیشہ اُبال کر اور چھان کر پینا چاہیئے۔ مریض کا پاخانہ زمین کے اندر گاڑ
کر اُس پر مٹی ڈال دینی چاہیئے۔ پاخانے جانیکے بعد اگر ہمیشہ اُس پر راکھ ڈال
دیجاوے۔ تو ہیضہ ہونے کا بہت ہی کم خوف رہ جاتا ہے۔ سچ تو یوں ہے
کہ اِس اصول کی ہمیشہ پابندی کرنیکی ضرورت ہے۔ بلّی بھی اپنے پنجوں سے
زمین کھود کر پاخانہ پھرتی ہے۔ اور پھر اُس پر اپنے پاؤں سے مٹی ڈال دیتی ہے
لیکن ہم چھوا چھوت کی نفرت کے مارے ایسا نہیں کرتے۔ اور یہی سبب ہے
کہ ہم ان بلاؤں کے پنجے میں گرفتار ہو جاتے ہیں۔ اگر راکھ دستیاب نہ ہو۔
تو سوکھی مٹی کا ہی اِستعمال کیا جا سکتا ہے۔ مٹی کے ڈھیلے ہوں تو اُنہیں
پھوڑ کر باریک بنا لینا چاہیئے۔

پیچش سب سے خوفناک بیماری ہے۔ اس میں اگر بیمار کو کھانے نہ
دیا جائے اور اس کے پیڑو پر لگاتار مٹی کی پلٹس باندھی جائے۔ تو بیماری

بالکل رفع ہو جاتی ہے۔ بیمار کے پاخانے کو مذکورہ بالا طریقے کیمطابق زمین میں گاڑ دینا چاہیئے۔ پانی کے استعمال کیمتعلق بھی ہیضے کی مانند خوب احتیاط رکھنی لازم ہے۔
اخیر میں ہم یہ بتلا دینا چاہتے ہیں کہ چھوت کی بیماریوں میں مریض کو اور اُسکے دوستوں اور رشتہ داروں کو ہمت ہارنے کی ضرورت نہیں ہے۔ ڈرنے سے بیمار گھبرا اُٹھتا ہے اور جلدی ہی مرجاتا ہے۔ اس کا نتیجہ اکثر یہاں تک ہوتا ہے۔ کہ مریض کے عزیز و اقارب بھی اس بلائے ناگہانی میں گرفتار ہو جاتے ہیں

۸- بچّے کی پیدائش

عام امراض کے متعلق ذکر ہو چکا ہے۔ اِس کتاب کے لکھنے سے ہماری یہ غرض نہیں ہے کہ اُس میں روئے زمین پر ہونے والی تمام امراض کا مُفصّل بیان کریں۔ اور اُن کیلئے علاج تجویز کریں۔ ہمارا اصلی مطلب یہ ہے۔ کہ مشہُور مشہُور بیماریوں کا ذکر کر کے امراض اور اُن کے علاج کا باہمی تعلق ظاہر کر دیا جائے۔ جو لوگ بیماریوں سے خوب گھرے ہُوئے ہیں۔ اور جو موت کے نام سے کانپتے ہیں۔ اُن کے سامنے خواہ کیسی ہی اچھی کتابیں کیوں نہ رکھ دیں۔ وہ لوگ تو ضرُور ڈاکٹروں اور حکیموں کی پناہ ڈھُونڈتے پھرینگے۔ یہ کتاب زیادہ سے زیادہ اسقدر بتلا سکتی ہے۔ کہ عام مریض بیماری سے چھٹکارا پا لینے کے بعد اگر حفظ صحت کے اصُولوں کی خوُب اچھی طرح سے پیروی کرتے رہیں۔ تو پھر وہ کبھی اِن خوفناک امراض کے پنجے میں گرفتار نہ ہوں اسکے علاوہ دوسری بات یہ بھی ہے کہ بہت ہی تھوڑے اشخاص میں اتنی ہمّت ہوتی ہے۔ کہ وہ قانُون حفظ صحت کی لگاتار ہر پہلو سے مکمّل پیروی کر سکیں۔ اور ڈاکٹروں اور حکیموں کی مدد کے محتاج نہ ہوں۔ ایسے لوگوں

کے لئے بھی یہ کتاب مُفید ثابت ہو سکتی ہے۔

اب ہم زچہ بچہ۔ تربیت اطفال اور ناگہانی بیماریوں اور تکالیف کا ذکر کرینگے۔ بچہ جننے کو لوگوں نے بات کا بتنگڑ بنا ڈالا ہے۔ تندرست عورت کو بچہ پیدا ہوتے وقت غیر معمولی یعنی خوفناک تکلیف نہیں ہوتی گاؤں کے لوگوں میں یہ ایک غیر معمولی بات خیال کیجاتی ہے۔ حاملہ عورتیں آخر تک اپنا کام کاج کرتی رہتی ہیں۔ اور اُنہیں بچہ کی پیدایش کے وقت زیادہ تکلیف نہیں ہوتی۔ ایسی ایسی مثالیں دیکھنے میں آئی ہیں۔ کہ گوجروں کی عورتیں بچہ جلنے کے فوراً بعد ہی پھر گھر کا کام کاج کرنے لگ جاتی ہیں آدمی کو چھوڑ کر اور جانداروں میں اسوقت بالکل تکلیف نہیں ہوتی۔

پھر سوال یہ ہے کہ اگر ایسا ہے تو شہروں کی عورتیں اس قدر تکلیف کیوں اُٹھاتی ہیں۔؟ بچہ پیدا ہونے کے وقت اِنہیں ناقابل برداشت تکلیف کیوں ہوتی ہے۔ بچہ پیدا ہونے سے پہلے اور اس سے بعد کچھ عرصے تک ان کی خاص احتیاط کیوں رکھی جاتی ہے۔؟ یہ ایسے سوال ہیں کہ جن پر غور کرنا لازمی معلوم ہوتا ہے۔

شہری عورتوں کی بودوباش قدرت کے مطابق نہیں ہے۔ اُن کی خوراک ان کی پوشش قانون قدرت کیخلاف ہے لیکن ان سب باتوں کے علاوہ ایک بڑی بھاری وجہ اور بھی ہے۔ وہ یہ ہے کہ کم عمر لڑکیوں کو حمل قرار پاجانے پر ایام حمل تک میں لوگ مباشرت کرنیسے باز نہیں آتے اور بچہ پیدا ہونیکے چندروز بعد پھر اس شرمناک کرتوت میں مشغول ہوجاتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ عورتوں کو پھر حمل ہوجاتا ہے۔ پھر بتلائیے کہ اگر ایسی حالت میں اِس قسم کی عورتوں کو تکلیف نہ ہو تو اور کسے ہو۔ ہندوستان میں

لاکھوں لڑکیوں اور عورتوں کی حالت واقعی قابل رحم ہو رہی ہے۔ اِس قسم کی شہری زندگی اور دوزخ میں ذرا بھی فرق نہیں ہے۔ جب تک آدمی راکشش وحشی بنے رہینگے۔ غریب عورتوں کو چین نصیب نہیں ہو سکتا۔ بعض آدمی عورتوں کو قصوروار ٹھیراتے ہیں۔ لیکن ہمارا مدعا یہاں ان دونوں کے قصوروں کا مقابلہ کرنا نہیں ہے۔ مگر ہم اِتنا جانتے ہیں کہ قصور خواہ دونوں کا ہو یا ایک کا مگر قصور ضرور ہے۔ اپنی ان کمزوریوں سے واقف ہو جانیکے بعد ماں باپ اور شادی شدہ جوان مردوں اور عورتوں کو احتیاط رکھنی چاہیئے۔ جبتک چھوٹی عمر۔ ایام حمل اور بچہ پیدا ہونیکے فوراً بعد کی مباشرت قطعی بند نہ ہوگی اُس وقت تک آسانی سے بچہ پیدا نہیں ہو سکتا۔ ان ایام کی معمولی تکالیف کو عورتیں اِس خیال کو مدنظر رکھ کر برداشت کر لیتی ہیں۔ کہ بچہ جننے کے وقت تو تکلیف ہی ہُوا کرتی ہے۔ مہینہ بھر کمزور رہنا ہی پڑتا ہے۔ لیکن انہیں اس امر کے متعلق اصلی واقفیت نہ ہونے کے باعث اولاد ون بدن کمزور بیوقوف اور بےتیج ہیں پیدا ہو رہی ہے۔ یہ نہائت ہی خوفناک نتیجہ ہے۔ لوگوں کا فرض ہے کہ اسے روکنے کیلئے دل وجان سے کوشش کیجائے۔ اگر ایک عورت اور مرد بھی اِس بدعادت کو ترک کر دینگے۔ تو اُس سے بھی قوم کو ملک کو اور تمام دُنیا کو بڑا فائدہ پُہنچیگا۔ یہ بات ایسی ہے۔ کہ اِس میں کسی کو کسی کی راہ دیکھنے کی ضرورت نہیں ہے۔

مطلب یہ ہے کہ سب سے پہلے مردوں کو حاملہ عورتوں کیساتھ مُباشرت کرنا چھوڑ دینا چاہیئے۔ حمل کے نو ماہ کیلئے عورت پر بڑی بھاری ذمہ واری کا بوجھ پڑ جاتا ہے۔ یہ بات خوب اچھی طرح سے ذہن نشین کر لینی چاہیئے۔ کہ بچہ کے چال چلن کا اچھا یا بُرا ہونا ماں کے ان نو ماہ کے بود و باش اور

طرز وطریق رہائش پر ہی منحصر ہے۔ اگر ماں کے دل میں محبت ہو گی۔ تو بچہ بھی محبت کرنیوالا ہی پیدا ہو گا۔ اگر ماں کی طبیعت میں غصہ ہو گا۔ تو بچہ بھی غصہ ور پیدا ہو گا۔ غرضیکہ اِس ۹ ماہ کے عرصے میں ماں کے خیالات بہت ہی صاف اور پاکیزہ ہونے چاہئیں۔ اُسے ہمیشہ اچھے اچھے کاموں میں مشغول رہنا چاہیئے۔ اُسے نیکدل اور فراخ حوصلہ ہونا چاہیئے۔ بیخوف اور بے فکر ہونا چاہیئے۔ نفسانیت اور حیوانیت کے جذبات کو کبھی دل میں نہ آنے دینا چاہیئے اُسے یہ بھی خیال رکھنا چاہیئے کہ وہ جھوٹ نہ بولے اور اپنا وقت نکمی باتوں میں ضایع نہ کرے۔ جو عورت مذکورہ ہدایتوں پر دھیان سے عمل کریگی اُسکی اولاد بالیقین لایق اور اچھے چال چلن والی پیدا ہو گی۔

حاملہ عورت کے لیئے جس طرح دلی اور روحانی پاکیزگی کی ضرورت ہے۔ اِس طرح جسمانی صفائی کی بھی ضرورت ہے۔ اُسکو ہمیشہ خوب تازہ اور کھلی ہوا ملنی چاہیئے۔ اسکی وجہ یہ بھی ہے۔ کہ حاملہ عورت کو زیادہ سانس لینے پڑتے ہیں۔ اُسے خوراک صرف اسقدر کھانی چاہیئے۔ کہ جو آسانی سے ہضم ہو سکے۔ اور جزو بدن سکے۔ خوراک اچھی ہونی چاہیئے۔ خوراک کے متعلق ہم اوپر مفصل ذکر کر چکے ہیں۔ اِس عرصے میں گیہوں سے بنی ہوئی روٹی دلیا یا اور چیزیں اور زیتون کا تیل صرف اِسقدر اِستعمال کرنے چاہئیں جتنے کہ ہضم ہو سکیں۔ اگر قبض کی شکایت ہو۔ تو دوا کیلیئے دوڑتے پھرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ خوراک میں زیتون کے تیل کی مقدار کو ذرا بڑھا دینا چاہیئے۔ جی متلاتا ہو۔ قے آتی ہو۔ تو لیموں کا رس بغیر شکر ڈالے پانی ملا کر پی لینا چاہیئے۔ مرچ مصالحہ وغیرہ ان ایام کے دوران میں قطعی ترک کر دینا چاہیئے۔

بعض عورتوں کا دل ایام حمل میں قابو نہیں رہتا۔ وہ ہر ایک مناسب اور نامناسب چیز کھالینے کی خواہش کرتی ہیں۔ ایسے خیالات کو دل سے دُور کرنے کا بہترین علاج یہ ہے۔ کہ یہ عورتیں باتھ (یونی کہنی کا غسل) کیا کریں۔ غسل سے جسم میں طاقت بڑھیگی۔ خوبصورتی زیادہ ہوگی۔ اور بچہ جننے کے وقت انہیں تکلیف بھی نہ ہوگی۔ کئی عورتوں نے خود اس کا تجربہ کیا ہے۔ دل پر بھی قابو رکھنا ضروریات سے ہے۔ جس چیز پر جی للچاوے۔ دو چار مرتبہ اُسے چھوڑ دینے سے طبیعت ٹھیک ہو جایا کرتی ہے۔ اور پھر دل نہیں مچلتا۔ ماں باپ کا فرض ہے۔ کہ وہ ہر طرح سے حمل کی حفاظت کا خیال رکھیں۔

مردوں کا فرض ہے کہ وہ اِس عرصے میں عورتوں سے لڑائی جھگڑا نہ کریں۔ تاکہ اُن کی طبیعت میں انتشار اور گھبراہٹ پیدا نہ ہو اُنہیں ایسے کام کرنے چاہئیں۔ جس سے عورتیں خوش رہیں۔ اور اُنہیں آرام ملے اگر گھر کا کام کاج بہت زیادہ ہو۔ تو اُسکو ہلکا کر دینا چاہیئے۔ اِس بات کے متعلق پُوری پُوری احتیاط رکھنی چاہیئے۔ کہ حاملہ عورت کے پیٹ میں کوئی دوائی داخل نہ ہونے پائے۔ حاملہ عورت کے لئے ہر روز تھوڑی دیر تک کھلی ہوا میں اِدھر اُدھر پھرنا بھی بہت ضروری ہے۔

۹۔ بچّوں کی پرورش

دایہ کے فرض کے متعلق مفصل لکھنا ہمارا مدعا نہیں ہے۔ یہاں پر بچہ پیدا ہو جانیکے بعد کی حالت پر کچھ غور کرینگے۔ جنہوں نے پچھلے

ابواب کا مطالعہ کیا ہے۔ وہ سمجھ سکتے ہیں کہ زچہ کو بند ہوا والی اندھیری میں اور گندے بچھونے پر رکھنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ اور نہ اسی بات کی ضرورت ہے۔ کہ اسکی چارپائی کے نیچے انگیٹھیاں رکھ رکھ کر اسے آگ کی گرمی سے جھلس دیا جائے۔ زچہ کو اندھیرے میں رکھنے کا رواج خواہ کتنا ہی کیوں نہ ہو لیکن یہ بہت ہی بُرا ہے۔ اور ہوا کی آمدورفت بند رکھنے کا رواج تو اس سے بھی زیادہ مُضر اور مُہلک ہے۔ چارپائی کے نیچے انگیٹھیاں جلانا نہ محض فضول ہی ہے۔ بلکہ خطرناک بھی ہے۔ سردی کے موسم میں واقعی زچہ کو زیادہ گرمی کی ضرورت ہوتی ہے مگر اُسکے لئے اُسے زیادہ گرم کپڑے اوڑھانے چاہئیں۔ اگر کمرہ سرد ہو تو اسکی ہوا کو گرم کرنے کے لئے انگیٹھی کو باہر سلگا کر جب دھواں بالکل نہ رہے۔ اسوقت اپنے اندر لیجانا چاہیئے لیکن پھر بھی انگیٹھی کو عورت کی چارپائی کے نیچے رکھنے کی ضرورت نہیں ہے۔ زچہ کے بچھونے میں گرم پانی سے بھری ہوئی بوتلیں رکھ دینے سے بھی گرمی آجاتی ہے زچہ کو میلے کچیلے اور گندے میں سلانے کا رواج بھی بڑا مہلک اور متوہمانہ ہے۔ سوتر سے اُٹھنے کے بعد سب کپڑے دھو کر اور صاف کر کے استعمال میں لائے جا سکتے ہیں۔

بچہ کی طبیعت کا انحصار ماں باپ کی طبیعت پر ہے۔ اِس لئے مذکورہ بالا باتوں کی احتیاط رکھنے کے علاوہ ماں کو ایسی خوراک دینی چاہیئے کہ اسکی طبیعت کے موافق ہو۔ گوند وغیرہ کھانیکو دینے سے کچھ فائدہ ہوتا نظر نہیں آتا۔ بجائے اسکے اگر زچہ کو کیلے وغیرہ میوہ جات کیساتھ زیتون

ایام زچہ کو بجائے سی چھ کہتے ہیں۔

کا تیل ملا کر گیہوں کی خوراک کھلائی جائے۔ تو اس سے اسکے جسم میں گرمی بھی رہیگی۔ اور دودھ بھی خوب اُتریگا۔ زیتون کے تیل کے سبب دودھ میں دست آور اثر ہوگا۔ اور اس سے بچہ کو دست صاف ہوتا رہیگا۔ بچہ کو اگر ذرا بھی تکلیف محسوس ہو۔ تو فوراً اُسکی ماں کی طبیعت کو دیکھنا چاہئے۔ بچے کو دوا دینا اُسے کھونٹے کے برابر ہے۔ بچوں کا معدہ بہت ہی نازک ہوتا ہے۔ اس لئے دوائی کا زہر انہیں فوراً چڑھ جاتا ہے۔ اُس وقت ماں کو ہی دوا دینی چاہئے۔ کیونکہ دوا کی خاصیت دُودھ میں آجاتی ہے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ بچے کو کھانسی ہوجاتی ہے۔ یا قبض ہوجاتی ہے۔ ایسی حالت میں گھبرا کر مارے مارے ادھر ادھر پھرنے کی ضرورت نہیں ہے دوڑ دھوپ کا کوئی فائدہ نہیں ہے۔ ایک دو روز دیکھ کر پہلے اس کا سبب معلوم کرنا چاہئے۔ اور پھر اسکو دُور کرنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ اسطرح عمل کرنے سے مرض خود بخود دُور ہوجاویگا۔ فضول دوڑ دھوپ اور علاج معالجہ سے بچے کی طبیعت کے اور بھی زیادہ بگڑنے کا اندیشہ رہتا ہے بچے کو ہمیشہ نیم گرم پانی سے نہلانا چاہئے۔ جہاں تک ممکن ہو۔ کپڑے کم پہنائے جائیں۔ چند ماہ تک اگر بالکل ہی نہ پہنائے جائیں۔ تو بہت ہی اچھا ہے۔ بچے کو ڈھکنے کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہے۔ کہ ایک چھوٹی سی نرم سفید چادر میں بچے کو لپیٹ کر اوپر سے ایک گرم کپڑا اوڑھا دیا جائے۔ ایسا کرنے سے بچہ کو ہمیشہ کپڑے پہنانے کی وقت رفع ہوجائیگی کپڑے کم خراب ہونگے۔ اور بچے کا جسم بھی مضبوط ہوگا۔ بچے کی نال پر باریک کپڑے کی چادر تہیں کر کے رکھنا چاہئے۔ اس پر ڈوری باندھنے کا رواج نہایت خراب ہے۔ پٹی کو ہمیشہ کھولتے اور بدلتے

رہنا چاہیئے۔ نال کے اِرد گِرد کا حِصّہ اگر گیلا نظر نہ آئے۔ تو اُس پر صاف چاولوں کا چھنا ہؤا نہایت ہی باریک آٹا اور روئی لگانا چاہیئے اِس سے اسکی نمی جاتی رہیگی۔

جب تک ماں کی چھاتیوں میں خوب دودھ آتا ہو۔ اس وقت تک بچے کو دوسری خوراک دینے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ البتہ جب دودھ کم ہونے لگے۔ اُس وقت گیہوں کو بھون کر کوٹ لینا چاہیئے۔ اگر اس آٹے میں گرم پانی اور گڑ ملا کر بچے کو پلایا جائے۔ تو یہ بھی دودھ جیسا فایدہ کرتا ہے۔ اگر آدھے کیلے کو زیتون کے تیل میں خوب ملا کر بچے کو کھلا دیا جائے تو یہ اور بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ اگر گائے کا دودھ پلانا منظور ہو تو ۳ حِصّے دودھ اور ایک حصہ پانی ملا کر اسے گرم کرنا چاہیئے۔ جب ایک اُبال آ جائے۔ اُسوقت بچے کو پلانا چاہیئے۔ اس میں ذرا سا صاف گڑ ملا دینا چاہیئے گڑ کی جگہ شکر یا کھانڈ ڈالنے سے نقصان ہوتا ہے۔ بچے کو روز بروز تازہ میوہ زیادہ زیادہ کھلانا شروع کرنا چاہیئے۔ ان سے یہ فایدہ ہوتا ہے کہ اُس کا خون شروع سے ہی صاف ہوتا رہتا ہے اور بچے میں تیج اور طاقت آنے لگتی ہے۔ جب بچوں کے دانت نکلتے ہیں۔ یا اس سے بھی پہلے بعض مائیں بچوں کو دال۔ چاول۔ بھاجی۔ ترکاری وغیرہ کھلانے لگجاتی ہیں۔ مگر یہ بہت خراب عمل ہے۔ بچوں کو چائے قہوہ بھی ہرگز نہ دینا چاہیئے

جب بچہ بڑا ہو کر چلنے پھرنے لگے۔ اس وقت انہیں کپڑے پہنانے چاہئیں۔ جوتہ پہنانے کی اُس وقت بھی ضرورت نہیں ہوتی۔ بچوں کو کانٹوں میں نہیں چلنا پڑتا۔ اِس لئے انہیں بغیر جوتا پہنے چلنا چاہیئے۔ اِس سے ان کے پاؤں مضبوط ہوں گے۔ بچپن میں جوتہ پہنا دینے سے

خون کے دورہ میں روکاوٹ پیش ہو جاتی ہے۔ ننگے پاؤں رہنے سے خون سارے جسم میں آسانی سے چکر لگاتا رہیگا۔ بچوں کو ظاہرا زیبایش کے لئے ریشم اور زری کے کپڑے اور ہار۔ مالا۔ کڑے وغیرہ زیورات پہنانا بہت مُضر رواج ہے۔ ان سے ہمارا وحشی پن ظاہر ہوتا ہے۔ ہمارا یہ خیال ہے کہ ہم بچوں کو خوشنما کپڑے اور زیور پہنا کر ان کی قدرتی خوبصورتی کو دوبالا کرتے ہیں۔ سراسر غلطی اور لاعلمی پر مبنی ہے۔

ہمیں یہ بات فراموش نہ کر دینی چاہئے۔ کہ بچے کی تعلیم و تربیت پیدایش سے ہی شروع ہو جاتی ہے۔ بچے کے اصلی اُستاد اُسکے والدین ہیں۔ بچوں کو دھمکانا اور اُن پر بوجھ لادنا اور اُنہیں ٹھونس ٹھونس کر کھلانا تعلیم کے اصول کی خلاف ورزی کرنا ہے۔ اگر والدین نازک مزاج یا چڑچڑی طبیعت کے ہونگے۔ تو بچہ کی طبیعت بھی انہیں کے مانند ہوگی۔ اُسکی طرز گفتگو بھی ماں باپ جیسی ہوگی۔ اگر وہ تتلا کر بولتے ہیں۔ تو بچہ بھی تتلا کر بولنے لگا۔ اُن کے مُنہ سے گالیاں نکلتی ہونگی۔ تو بچہ بھی گالیاں دینا سیکھ لیگا۔ اگر ماں باپ بے انصافی کرتے ہونگے۔ تو بچہ بھی بے انصافی کرنا سیکھ جائیگا۔ اور ماں باپ جو کچھ کھاتے پیتے ہونگے۔ بچہ بھی وہی سیکھ جائیگا۔ اس لئے جو تعلیم بچہ گھر میں پاتا ہے۔ وہ بعد ازاں اور کہیں نہیں ملتی۔ مثل مشہور ہے۔ "جیسا باپ ویسا بیٹا" یہاں باپ سے مراد والدین ہیں اِس طرح سمجھنے سے معلوم ہوتا ہے۔ کہ ماں باپ کا فرض کس قدر اہم اور نازک ہے۔ انسان کا سب سے پہلا فرض یہ ہے۔ کہ وہ اُنہیں اچھے چال چلن کا بناوے۔ اور اُنہیں ایسی تعلیم دیجائے کہ وہ خود بھی عزت پا سکیں۔ اور وہ اپنے باپ دادا کا نام روشن کر سکیں۔ پھلوں اور

درختوں کے متعلق ہم صاف طور پر دیکھتے ہیں۔ کہ کیلے کے پیڑ پر کیلے
ہی لگتے ہیں۔ اور اچھے درخت پر اچھے ہی پھل آتے ہیں۔ اِسی طرح
اچھے جانور کے اچھے ہی بچے پیدا ہوتے ہیں۔ چونکہ اِنسان قانون قدرت
کی پیروی نہیں کرتا۔ اِس لئے اچھے ماں باپ کی بُری اولاد پیدا ہوتی ہے
اور تندرست والدین کے بیمار بچے پیدا ہوتے ہیں۔ اس کا سب سے
بڑا اور صرف ایک ہی سبب یہی ہے۔ کہ ہم ماں باپ بننے کے قابل نہ
ہوتے ہوئے بھی اکثر اپنی طبیعت کی خود غرضی اور بے قابو پن سے
ماں باپ بن بیٹھتے ہیں۔ پھر بھلا تربیت اطفال کا فکر کیسے ہو سکتا ہے
لیکن سمجھدار والدین کا فرض ہے۔ کہ اپنی اولاد کی خُوب اچھی طرح سے
پرورش کریں۔ اِس فرض کو خوب اچھی طرح سے سر انجام دینے کے
لئے یہ ضرُوری ہے۔ کہ ماں اور باپ دونوں تعلیم یافتہ ہوں۔ اگر
ماں باپ خود تعلیم یافتہ نہ ہوں۔ اور وہ اپنی کمزوری کو محسُوس کرتے
ہو تو انہیں چاہیئے۔ کہ وہ اپنے بچوں کو دوسرے تعلیم یافتہ اور سمجھدار
آدمیوں کے سپرُد کر دیں۔ یہ اُمید کرنا کہ سکولوں میں جانے سے لڑکوں
کا چال چلن اچھا بن جائیگا۔ بالکل فضُول ہے۔ بچوں کو نیک چلن بنانے
کا صرف ایک ہی طریقہ ہے اور وہ یہ ہے۔ کہ اُنہیں ہمیشہ نیک اور اچھے
آدمیوں کی صحبت میں رکھا جائے۔ چونکہ گھر کی تعلیم میں اور مدرسے کی
بڑا اختلاف ہوتا ہے۔ اِس لئے اِس سے بچوں کی اصلاح ہونا غیر ممکن
ہے۔ تعلیم دینا شروع کرنے کے لئے کوئی وقت مقرر نہیں ہے۔ روز
پیدائش سے ہی بچے کی جسمانی۔ رُوحانی۔ و مذہبی تعلیم شروع ہو جاتی ہے،
جس وقت وہ تتلا کر بولنا شرُوع کرتا ہے۔ اُس وقت سے ٹھیک

ٹھیک گیان یا علم ہونے لگتا ہے - حروف تہجی وہ ماں باپ سے کھیل ہی کھیل میں سیکھ لیتا ہے - زمانہ قدیم میں ایسا ہی ہُوا کرتا تھا - سکولوں میں تعلیم دینے کا رواج تو ابھی ہُوا ہے - اگر ماں باپ اپنے فرائض کو ادا کرتے رہیں - تو ہم نہیں کہہ سکتے - کہ اولاد کس قدر تربیت یافتہ ہو جائیگی - اور کہاں تک بام ترقی پر پُہنچ جائیگی - کیونکہ ترقی کی کوئی حد مُقرّر نہیں ہے لیکن دیکھنے میں آتا ہے کہ ماں باپ بچوں کو اپنا کھلونا خیال کرتے ہیں - ہم انہیں جھُوٹا پیار کر کے اُنہیں خوشنما کپڑے لتے وغیرہ پہنا کر اوائل عمر سے ہی بگاڑ ڈالتے ہیں - اور مُحبّت کی وجہ سے اُن کو بھی کنجوُس بنا ڈالتے ہیں - خود عیش و عیاشی میں ڈوبے رہنے کی وجہ سے اُن کے سامنے بھی یہی مثال پیش کر دیتے ہیں - اپنا بیش قیمت وقت کاہلی اور سُستی میں ضایع کر کے اُنہیں بھی کاہل اور نکمّا بنا دیتے ہیں - خود غلیظ رہ کر اُنہیں گندہ رہنا سکھاتے ہیں - اور خود جھُوٹ بولکر انہیں جھُوٹ بولنے کا سبق پڑھاتے ہیں - جب ہماری ایسی گئی گزری حالت ہے - تو پھر اگر ہماری اولاد کمزور - بدچلن - جھوٹی - عیاش - خودغرض کاہل - لالچی وغیرہ ہو - تو تعجب ہی کیا ہے - سمجھدار والدین کا فرض ہے کہ وہ ان باتوں پر اچھی طرح سے غور کریں - ہندوستان کی مستقبل ترقی کا بہت کچھ دارومدار والدین پر ہی ہے -

---

ناگہانی حادثے

۱۰ - ڈُوبنا

عام بیماریوں کے متعلق ذکر ہو چکا ہے - اب ہم چاہتے ہیں کہ ناگہانی حادثات اور اچانک ہو جانیوالی تکالیف کے متعلق بھی کچھ ذکر کریں - اِس کے متعلق سب کو واقفیت ہونی چاہیئے - کہ اگر یکا یک ہونے والی تکلیف سے کسی کی جان جا رہی ہو - تو وقت پر اِس غریب کی کس طرح مدد کیجا سکتی ہے بچّوں کی روز اول سے ہی اِس قسم کی تعلیم دینی چاہیئے - تا کہ اُن کے دلوں میں رحم کا جذبہ ترقی پاتا رہے -

سب سے پہلے ہم ڈُوبنے کا ذکر کرینگے - اِنگلستان میں ایک Human Society قایم ہے - جس کا کام بلائے ناگہانی کے پنجوں میں پھنسے ہُوئے لوگوں کی مدد کرنا ہے - ڈُوبنے کے متعلق اِس انجمن نے بہت سی قیمتی واقفیت بہم پہنچائی ہے - اُس کا کچھ تھوڑا سا حِصّہ اپنے ناظرین کی دلچسپی اور فائدے کے لئے نیچے درج کیا جاتا ہے -

کہتے ہیں کہ سانس روکنے (دم آنا بند ہونے) کے بعد آدمی شاذ ہی ۵ منٹ سے زیادہ زندہ رہ سکتا ہے - اِس لئے ڈوبے ہوئے آدمی میں پانی سے باہر نکلنے کے بعد زندگی کا بہت ہی تھوڑا جزو باقی رہ سکتا ہے - اُسکی زندگی کو قایم رکھنے کے لئے فوراً کوشش کیجانی چاہیئے - اول تو مصنوعی طریقے سے سانس کی آمد و رفت کو جاری کرنا چاہیئے - اور

دُوسرے اُسے حرارت پہنچانی چاہیئے۔ علاج پر غور کرتے وقت ہمیں یہ بات فراموش نہیں کردینی چاہیئے کہ حادثہ کے وقت اگر ہم بیمار کا فوراً علاج کرنا چاہیں تو وہ ندی۔ دریا۔ یا تالاب کے کنارے یا ایسے مقامات پر کرنا پڑتا ہے جہاں سب ضروریات بہم نہیں پہنچ سکتیں۔ ڈوبے ہوئے آدمی کے پاس اسوقت اگر دو تین آدمی موجود ہوں۔ اُسی حالت میں اُسکی باقاعدہ دیکھ بھال اور احتیاط ہونا ممکن ہے۔ مدد کرنیوالے آدمی چُست۔ ہوشیار اور صبر شانتی والے ہونے چاہئیں۔ اِس وقت اگر وہ خود ہی گھبرا اُٹھینگے۔ تو اُن سے کچھ بھی بن نہ پڑیگا اسکے علاوہ اگر وہ لوگ اپنی اپنی ذاتی رائے کے مطابق کام کرنیکی صلاح دینے لگینگے۔ تب بھی مریض کا بچنا محال ہو جائیگا۔ اُسوقت جو شخص اُن سب میں ہوشیار ہو۔ اُسکی رائے کیمطابق تمام کو عمل کرنا مناسب ترین ہوگا۔

بیمار کو پانی سے باہر نکلتے ہی فوراً اسکے سب گیلے کپڑوں کو اتار ڈالنا چاہیئے اور اپنے کسی خشک کپڑے سے اسکا سارا جسم پونچھ ڈالنا چاہیئے۔ اسکے بعد اُسکی پیشانی پر ہاتھ رکھکر ایک منٹ کیلئے اُسے اُلٹا لٹا دینا چاہیئے۔ اور پھر اُسکی چھاتی پر ہاتھ زور رکھکر اُسکے مُنہ کے راستے پانی وغیرہ نکال ڈالنا چاہیئے۔ جب اِس طرح پانی نکالا جائیگا۔ تو مریض کی زبان باہر نکل آئیگی۔ اُسے رومال وغیرہ کسی کپڑے سے پکڑ رکھنا چاہیئے۔ اور اسوقت تک بستور پکڑے رکھنا چاہیئے جبتک کہ اُسے ہوش نہ آجائے اسکے بعد اُسے چت لٹا دو۔ اور سر اور چھاتی کو پاؤں کی نسبت کچھ اٹھا ہُوا رکھو۔ پھر ایک آدمی کو گھٹنے ٹیک کر بیمار کے سر کی طرف بیٹھکر اسکے ہاتھوں کو آہستہ آہستہ اٹھا کر لمبا اور سیدھا کرنا چاہیئے۔ اِس عمل سے اُسکی پسلیاں اونچی اُٹھینگی اور باہر کی ہوا اُسکے جسم کے اندر داخل ہو سکیگی اس وقت اُسکے ہاتھوں کو ٹیڑھا کرکے اُسکی چھاتی پر دبانا چاہیئے۔ اِس

عمل سے بیمار کے جسم کی پسلیاں نیچے کیطرف دب جائینگی۔ اور اُس کا سانس نکلنے لگیگا۔ جب یہ عمل جاری ہو تو گرم اور ٹھنڈا پانی چلوؤں میں بھر بھر کر بار بار بیمار کی چھاتی پر چھڑکتے رہنا چاہیئے۔ اگر اُس وقت آگ سلگائی جا سکے۔ یا کہیں آس پاس سے لائی جا سکے۔ تو اِس سے مریض کو سینکر گرمی پہنچانی چاہیئے۔ اِس وقت ہمارے پاس جسقدر بھی کپڑے ہوں وہ سب بیمار کو پہنا کر اُسکے بدن کو خوب ملنا چاہیئے۔ جس سے اُسے گرمی آ جائے۔ یہ سارا عمل کافی دیر تک جاری رہنا چاہیئے۔ ہم کو ایکدم بیمار کیطرف سے مایوس ہو جانا مُناسب نہیں ہے۔ ڈاکٹر ہننگ نے لکھا ہے۔ کہ اِس عمل کے باوجود بھی کئی مرتبہ بیمار کو پانچ پانچ چھ چھ گھنٹے کے بعد سانس آیا ہے۔ اِس لیئے بڑے حوصلے سے مذکورہ بالا عمل کو پھرتی کیساتھ دیر تک جاری رکھنا چاہیئے۔ اگر بیمار کو ہوش آتی نظر آئے تو اُسے کوئی گرم چیز پلانی چاہیئے۔ گرم پانی کیساتھ نارنگی کا رس یا نمک۔ لونگ۔ کالی مرچ وغیرہ کا کاڑھا بنا کر پلانے سے زیادہ ہوش آ جاتی ہے تمبا کو سنگھانا بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ بیمار کو فضول گھیر کر کھڑے رہنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ اُسے کھلی ہوا لگنے دو۔ جتنی زیادہ کھلی ہوا لگیگی۔ اُتنا ہی زیادہ فایدہ ہوگا۔

ایسے بیمار کی موت کے علامات مفصلہ ذیل ہیں

اُس کا سانس بند ہو جاتا ہے۔ چھاتی پر ہاتھ یا نلی رکھنے سے کسی قسم کی آواز سنائی نہیں دیتی۔ نبض بند ہو جاتی ہے۔ آنکھیں آدھی کھلی رہ جاتی ہیں۔ جبڑے مل جاتے ہیں۔ انگلیاں مُڑ جاتی ہیں زبان دانتوں کے درمیان دب جاتی ہے ناک پر سُرخی چھا جاتی ہے۔ اور سارے بدن کا رنگ پھیکا

سا ہو جاتا ہے اُسکے علاوہ اگر اُسکے ناک کے پاس مور کا پنکھ رکھا جائے۔ تو وہ نہیں ہلتا۔ اور اگر آئینہ رکھا جائے۔ تو اُس پر سانس کی بھاپ نہیں جمتی۔ یہ سب علامات ایک ہی مرتبہ نظر آجائیں۔ تو سمجھنا چاہیئے۔ کہ مریض مر چکا ہے۔ لیکن ڈاکٹر مور کی رائے ہے کہ ان سب علامات کی موجودگی میں بعض اوقات دیکھنے میں آیا ہے۔ کہ ابھی تک دم باقی تھا۔ اُن کا خیال ہے کہ موت کی اصلی علامت جسم کا سڑنے لگنا ہے۔ اِس لئے ہم سمجھ سکتے ہیں۔ کہ بہت دیر تک بیمار کی خدمت کرنے کے بعد بھی اگر اُسکے جینے کا کوئی آثار نظر نہ آئے۔ تو اُسی وقت اس کی طرف سے مایوس ہونا مناسب ہے۔ اس سے پہلے قطعی نہیں۔

۱۱ - جلنا

اگر کسی شخص کے کپڑوں وغیرہ کو آگ لگجاتی ہے۔ تو ہم سب گھبرا اُٹھتے ہیں۔ یہ بات جلے ہوئے کو اور جلانے کے مانند ہے۔ جلے ہوئے شخص کی مدد کرنیکی بجائے ہم اُلٹا اسکو زیادہ تکلیف میں ڈال دیتے ہیں۔ ایسی حالت میں یہ معلوم کر لینا کہ کسی کے جل جلنے پر کیا کرنا چاہیئے۔ ہمارا فرض ہے۔

جس کے کپڑوں کو آگ لگجادے۔ اُسے فوراً گھبرا نہیں جانا چاہیئے۔ اگر کپڑوں کے ایک ہی طرف آگ لگی ہو۔ تو اُنہیں فوراً دونوں ہاتھوں سے مسل ڈالنا چاہیئے۔ اگر سارا کپڑا جل اُٹھا ہو۔ تو فوراً خاک میں لوٹنے لگ جانا چاہیئے۔ شطرنجی کی قسم کا کوئی موٹا کپڑا ملجائے۔ تو اُسے بدن پر ڈال لینا چاہیئے جسوقت آگ بجھ جائے۔ اُسوقت یہ دیکھنا چاہیئے۔ کہ بدن کا کوئی حصہ جلا تو نہیں۔ اگر جل گیا ہو۔ تو ممکن ہے کہ وہاں کپڑا چپک جائے۔ اُس کپڑے کو اُتارنا مناسب

نہیں۔ جتنا حصہ چمٹ گیا ہو۔ اسکو چھوڑ کر باقی کو قینچی سے کاٹ ڈالنا چاہیئے اسوقت اِس بات کی خوب احتیاط رکھنی چاہیئے۔ کہ چمڑی اُدھڑ نہ جائے اُسکے بعد جلے ہُوئے سب مقامات پر مٹی کی پلٹس لگا کر پٹیاں باندھ دینی چاہئیں اِس عمل سے جلن بالکل دُور ہو جائیگی۔ اور بیمار کو بہت کم تکلیف اُٹھانی پڑیگی اگر کپڑا جلی ہوئی جگہ بدستور چمٹا ہوا ہو۔ تو اسکے اوپر ہی مٹی کی پُلٹس باندھ دینی چاہیئے۔ اِس سے کوئی نقصان نہیں ہو سکتا۔ اُسی پٹی کے خشک ہوتے ہی اُسے فوراً اُلٹ دینا چاہیئے۔ اُسوقت ٹھنڈے پانی سے گھبرانا مناسب نہیں

وقت پر جسکو علاج نہ سوجھے۔ اُس کے لئے چند ہدائتیں نیچے درج کیجاتی ہیں مُفصلہ ذیل باتیں ایک انگریزی کی کتاب کی مدد سے لکھی گئی ہیں کیلے کے پتے پر زیتون کا یا میٹھا تیل چپڑ کر اُسے جلی ہوئی جگہ پر باندھنا چاہیئے۔ اگر کیلے کا پتا نہ مل سکے۔ تو باریک کپڑے کی چار تہیں کر کے اُسے تیل میں بھگو کر جلی ہوئی جگہ پر باندھ دینا چاہیئے۔ اسکے علاوہ اگر السی کا تیل اور چونے کا پانی برابر حصوں میں ملا کر استعمال کیا جائے۔ تو وہ بھی فائدہ مند ثابت ہوگا۔

چمٹا ہوا کپڑا اگر نہ اُتر سکے۔ تو اسکو نیم گرم پانی اور دودھ سے آہستہ آہستہ بھگونا چاہیئے۔ اور جب وہ خوب تر ہو جائے تو اُسے آہستہ آہستہ اُتار ڈالنا چاہیئے۔ پہلی مرتبہ باندھی ہوئی تیل کی پٹی کو دو دن بعد کھولنا چاہیئے۔ اسکے بعد ہمیشہ ہر روز نئی پٹی بدلتے رہنا چاہیئے۔ جلے ہوئے مقامات پر اگر آبلے پڑ گئے ہوں تو انہیں پھوڑ ڈالنا چاہیئے۔ لیکن چمڑی نکال دینے کی کوئی ضرورت نہیں ہے

اگر جلنے سے صرف جلد ہی سُرخ ہو گئی ہو۔ تو اُس پر مٹی کی پٹی باندھنا سب سے بہترین علاج ہے۔ اسکی مانند ایک بھی اور علاج نہیں ہے۔ اس سے جلن فوراً بند ہو جاتی ہے۔ اگر انگلیاں جل گئی ہوں۔ تو اُن پر صاف پٹی

باندھ دینی چاہیئے۔ یہ احتیاط رکھنی لازم ہے کہ وہ آپس میں ایک دوسرے
کو نہ چھوئیں۔ کئی مرتبہ لوگ تیزاب اوپر گر جانے سے جل جاتے ہیں۔ ایسے
موقعوں پر بھی یہی علاج بہت مفید ثابت ہُوا ہے۔

۱۲۔ سانپ کا کاٹنا

زمانہ قدیم سے آدمی خوف کھاتا آیا ہے۔ سانپوں کیمتعلق جو توہمات
خیالات ہمارے مُلک میں رائج ہیں۔ ان کا کوئی شمار نہیں ہے۔ سانپ
کا نام لینے سے بھی ہم کانپ اُٹھتے ہیں۔ ہندوؤں میں سانپ کی پُوجا
(پرستش) کیجاتی ہے۔ ناگ پنچمی کے روز سانپوں کی خاص طور پر پُوجا کیجاتی ہے
عالم ہندوؤں کا اعتقاد ہے۔ کہ شیش ناگ کے پھن پر دُنیا قایم ہے۔ کہتے
ہیں۔ کہ پرماتما خود شیش ناگ پر سوتے ہیں شیوجی کے گلے میں سانپوں کی
مالا ہے کسی کسی دقیق اور اہم مضمون کا ذکر کرتے ہوئے کہا کرتے ہیں۔ کہ
اسکی تو ہزاروں مُکھوں والا شیش ناگ بھی تفسیر نہیں کر سکتا" جس سے ظاہر
ہوتا ہے۔ کہ ہم سانپ کو بہت عقلمند اور عالم سمجھتے ہیں۔ ایسا ہی کچھ کچھ اعتقاد
عیسائی مذہب کے پیروؤں کا بھی ہے۔ زبان انگریزی کی ایک کتاب میں ایک
جگہ لکھا ہے کہ ہماری عقل سانپ جیسی تیز ہونی چاہیئے۔ کرکوٹک سانپ نے
نل کو کاٹ کر اُسکی بہت بھلائی کی تھی۔ کرکوٹک نے اُسکو اپنے زہر کے اثر سے
بدصورت بنا دیا تھا۔ تاکہ جنگل میں پھرتے وقت اس پر کوئی آسیب نہ ہو۔ انجیل
میں سانپ کو شیطان کی شکل بتلایا ہے۔ حوّا کو باغ عدن میں سانپ ہی نے لالچ دیا تھا

۱) शेष नाग
۲) शिव जी
3). कर्कोटक

۴) Eve
5) Garden of Eden

غرضیکہ سانپوں کے متعلق بہت سے قصّے کہانیاں اور روائتیں مشہور ہیں۔ سانپ کے خوف کے متعلق تو ہم کچھ نہ کچھ سوچ سمجھ بھی سکتے ہیں۔ لیکن اگر سانپ کا زہر ایک مرتبہ جسم کے اندر داخل ہو جائے۔ تو موت کے بغیر چھٹکارا ہی نہیں۔ اور چونکہ موت نہیں چاہتے۔ اِس لئے سانپ سے خوف کھاتے ہیں۔ معلوم ہوتا ہے۔ کہ خوف کے باعث بھی سانپ کی پرستش کیجاتی ہے۔ اگر سانپ بہت چھوٹا سا کیڑا ہوتا۔ تو شاید اتنا مہلک اور خوفناک ہونے کے باوجود بھی اسکی اِسقدر پوجا نہ ہوتی۔ لیکن وہ بہت بڑا خوبصورت اور عجیب قسم کا جانور ہے۔ اِس لئے اُسکی پوجا ہوتی ہے۔

یہ معلوم کرنے کے لئے کہ سانپ کو عقلمند کیوں بتلایا گیا ہے بہت غور و خوض کرنے کی ضرورت ہے۔ زمانہ حال کے مغربی عالموں کی رائے ہے۔ کہ سانپ میں بالکل بھی عقل نہیں ہوتی۔ انہیں جس قسم کی تعلیم دیجاتی ہے۔ اُسکے مطابق سانپ جہاں نظر آئے۔ فوراً مار ڈالنا چاہیئے ہندوستان میں سرکاری رپورٹ کیمطابق قریباً بیس ہزار آدمی ہر سال سانپوں کے کاٹنے سے مرتے ہیں ممکن ہے کہ تعداد اموات شاید اِس سے بھی زیادہ ہو۔ جو شخص کسی زہریلے سانپ کو مارتا ہے اُسے سرکار کیطرف سے کچھ انعام بھی دیا جاتا ہے۔ مگر یہ دیکھنا چاہیئے۔ کہ اُس سے ہندوستان کو کسی قسم کا فایدہ بھی پہنچا ہے۔ یہ عام تجربہ کی بات ہے کہ سانپ کسی کو بکایک نہیں کاٹتا۔ جب اُسے چھیڑا جاتا ہے۔ وہ اِسی وقت کاٹتا ہے۔ کیا یہ بات اُسکی عقلمندی کو ظاہر نہیں کرتی؟ اگر اِس سے اُسکی عقلمندی نہ بھی ظاہر ہو تو کم سے کم اُسکے بے قصور ہونے کا ثبوت تو ملتا ہے سانپ

اپنی حفاظت کے لئے اپنے دانتوں کو استعمال کرتا ہے۔ آدمی بھی بسا اوقات ایسا کرتے ہیں۔ پھر سانپ کو قصوروار کیوں ٹھہرایا جاتا ہے؟ ایسی حالت میں سانپوں کو مار کر ہندوستان یا دوسرے ملک کو سانپوں سے خالی کرنے کی کوشش کرنا گویا کہ ہوا سے جنگ کرنا ہے۔ کسی خاص حصے میں سانپوں کا آنا جانا روکا جا سکتا ہے۔ اُدھر آتے ہوئے سانپوں کو مار ڈالنے سے دوسرے سانپ اِس قسم کا قصد نہ کرینگے۔ وہ سمجھ لینگے کہ اُدھر جانا موت کے پنجے میں گرفتار ہونا ہے لیکن اِس قسم کی رکاوٹ زمین کے بہت چھوٹے سے حصہ میں کیجا سکتی ہے۔ ہندوستان جیسے وسیع ملک میں ایسی کوشش لاحاصل ہے۔ یعنی سانپوں کو جڑ سے ہلاک کرنے کی کوشش کرنا پانی میں روپیہ پھینکنے کے برابر ہے۔

سانپوں کو بھی پرمیشور نے ہی پیدا کیا ہے۔ ایشور کے سب کاموں کو خوب اچھی طرح سے سمجھنے کی ہم میں طاقت نہیں ہے۔ اُس نے سانپ بچھو وغیرہ کو اِس غرض سے پیدا نہیں کیا۔ کہ ہم انہیں ماریں۔ اگر روئے زمین کے سب سانپ ایک جگہ جمع ہو کر سوچیں کہ "انسان ہمیں جہاں پاتا ہے وہیں مار ڈالتا ہے اِس لئے شک و شبہ پرماتما نے اُسکی ہستی ہماری ذات کو فنا کرنیکی غرض سے ہی بنائی ہے تو کیا اُن کی یہ رائے ٹھیک اور مناسب حال ہو گی۔؟ میرا خیال ہے۔ کہ اس کا جواب منفی میں دیا جائیگا۔ اگر یہی بات ہے تو سانپوں کے متعلق جو ہمارے خیالات ہیں۔ وہ بھی غلط سمجھے جانے چاہئیں۔

یورپ میں سنٹ فرانسس نامی ایک بڑا مہاتما گزرا ہے۔ وہ سانپ وغیرہ جانوروں سے بھرے ہوئے جنگلوں میں پھرتا رہتا تھا۔ مگر پھر بھی اُسے کسی قسم کا

St Francis

گزند نہ پہنچتا تھا۔ یہ جانور اُسے ہرگز تکلیف نہ دیتے تھے۔ بلکہ اِس سے محبت کرتے تھے
ہندوستان کے جنگلوں میں ہزاروں جوگی مہاتما فقیر رہتے ہیں۔ وہ سانپوں بیٹروں
چیتوں اور جرخوں میں بلا خوف و خطر پھرتے رہتے ہیں۔ ان جانوروں سے اُنہیں کسی
قسم کی تکلیف ہوتی سُنی نہیں گئی۔ شاید کوئی شخص کہیگا۔ کہ سانپ کے کاٹنے سے یا درندوں
سے ان میں سے بہت سے ہلاک ہوتے ہونگے۔ اور یہ بات بالکل بھی ممکن ہے لیکن یہ
بات بخوبی سمجھ میں آسکتی ہے کہ سانپ وغیرہ جانور تعداد میں اسقدر زیادہ ہیں اور جوگی
فقیر اتنے کم ہیں کہ اگر یہ موذی جانور اُنکے مارنیکے ہی درپے ہو جاتے تو شاید ایک
بھی فقیر بچنے نہ پاتا۔ اور یہ بات ہم سے چھپی نہیں ہے۔ کہ ان جانوروں کا مقابلہ کرنیکے
لئے فقیروں کے پاس کوئی ہتھیار وغیرہ بھی نہیں ہوتے۔ اِس سے یہ ثابت ہوتا
ہے۔ کہ بہت سے خوفناک جانور اور درندے فقیروں اور مہاتماؤں کیساتھ دوستی
کا دم بھرتے ہیں۔ یا کم از کم ستانا نہیں چاہتے۔ جس سے کہ یہ فقیر بیخوف و خطر اِدھر اُدھر
پھیرتے رہتے ہیں۔ میں اس بات کا قائل ہوں کہ اگر ہم کسی جاندار کیطرف سے اپنے
دل میں دشمنی کا خیال نہ رکھینگے۔ تو وہ بھی ہم سے دشمنی نہ کریگا۔ رحم اور محبت انسان
کی دو اعلیٰ صفات ہیں۔ اُنکے بغیر پرماتما کی بھگتی نہیں ہو سکتی۔ جملہ مذاہب میں
یہ اصول ضرور پایا جاتا ہے کہ "دیا ہی دھرم کا مول ہے"

ایک اور بات بھی ہے۔ سانپوں کی پیدائش اور موذی پن (بُری خصلت) ہم
کو ہم اپنی ہی پیدائش اور خصلت کا عکس کیوں نہیں سمجھتے؟ انسان کیا سانپوں سے
کم موذی اور خوفناک ہیں۔ ہماری زبانیں ہر وقت سانپ کا ڈنگ موجود رہتا ہے ہم
بھیڑیے اور شیر کیطرح اپنے ہی بھائیوں کو پھاڑ کھاتے ہیں۔ ہماری مذہبی کتابوں
میں درج ہے۔ کہ جب انسان بیگناہ اور بے قصور ہو جائیگا۔ اُسوقت شیروں اور
بکریوں تک میں میل ملاپ اور دوستی کا ہونا ممکن ہو جائیگا۔ ہمارے جسم کے اندر جب تک

بھیڑ (آتما) اور بھیڑئیے (نفس) کا جنگ جاری رہیگا - اِس وقت تک دُنیا جسے ایک بڑا بھاری جسم خیال کرنا چاہیئے، میں بھی یہ جنگ کھڑکتا رہیگا - دُنیا کے سب قسم کے خیالات کا عکس ہمارے جسم کے اندر موجود ہے - اگر ہم انہیں بدل ڈالیں تو تمام دُنیا کا نقشہ پلٹ سکتا ہے - جو شخص اپنے خیالات کو بدل دیتا ہے - اسکے متعلق دُنیا میں بھی اُسی قسم کی تبدیلی ظہور میں آجاتی ہے - یہ پرماتما کی کاریگری اور خوبی ہے اسی خوبی پر ہماری خوشی اور راحت کا دارومدار ہے - ہمیں اوروں کی راہ نہیں دیکھنی چاہیئے - اور فوراً اپنے خیالات کی اصلاح کرنے کی کوشش کرنی چاہیئے -

سانپ کے کاٹنے کے متعلق اِس طرح زیادہ مفصل اور واضح طور پر لکھنے کا مطلب یہ ہے - کہ اِس کا موٹا عام فہم علاج بتانے کی نسبت ذرا گہرا جواب دیا جاوے اور پھر ایسا حیرت انگیز علاج بتلایا جائے - کہ جو ہمیں ہر قسم کے خوف سے بچا سکے اسلئے اگر ایک آدمی بھی اِس طریقے پر علاج کرنے کی کوشش کریگا - تو میں سمجھونگا - کہ میری یہ تحریر مفید ثابت ہوئی نیز یہ پہلے ہی کہا جا چکا ہے کہ تندرستی سے مراد محض صحت جسمانی ہی نہیں - بلکہ سب قسم کی تندرستی ہے - زمانہ حال کے محقق بھی یہ کہتے ہیں - کہ جس کا جسم بالکل تندرست ہے - جس کا خون مارے جوش کے اُبل نہیں اُٹھتا اور جسکی خوراک صاف ہلکی اور سادہ ہے - اُس شخص کو سانپ کا زہر یکایک نہیں چڑھتا - برخلاف اسکے جس کا خون شراب وغیرہ کے استعمال سے یا حرارت پیدا کرنیوالی خوب مصالحدار غذاؤں کے کھانے سے خوب تپ رہا ہو - اُسکے جسم میں سانپ کا زہر فوراً اثر کر جاتا ہے اور وہ شخص جلدی ہی راہی مُلک عدم ہوتا ہے - ایک مُصنّف کی رائے ہے کہ جو شخص نمک وغیرہ کا استعمال ترک کر کے محض پھلوں پر ہی گذارہ کرتا ہے - اُسکا خون ایسا صاف اور صالح ہو جاتا ہے کہ کسی قسم کا زہر اُسمیں اثر نہیں کرنے پاتا - اِس کے متعلق ذاتی تجربہ نہ ہونیکی وجہ سے میں نہیں کہہ سکتا کہ یہ بات کہانتک درست ہے - جنہوں نے ایک

ہی دو سال سے نمک وغیرہ کا استعمال ترک کیا ہے۔ انہیں سمجھ لینا چاہیئے۔ کہ سالہا سال کی بدعادات سے بگڑا ہوا خون ایک دو سال کے پرہیز اور احتیاط سے صاف نہیں ہو سکتا۔

تجربوں سے ثابت ہو چکا ہے کہ جو شخص ڈرتے ہیں یا غصے کی آگ سے جلتے رہتے ہیں اُن پر زہر کا اثر فوراً ہوتا ہے۔ غصے اور خوف کے وقت نبض بہت جلدی جلدی دھڑکنے لگتا ہے۔ اس بات کو ہر شخص جانتا ہے کہ جس وقت خون زور سے دورہ کرتا ہے۔ اُس وقت وہ گرم ہو جاتا ہے۔ وہاں غصہ وغیرہ سے پیدا ہونیوالی حرارت قدرتی حرارت جیسی نہیں ہوتی۔ اس لئے وہ نقصان دیتی ہے۔ غصہ ایک قسم کا نشہ ہے اس لئے یہ کوئی تعجب کی بات نہیں ہے۔ کہ ایسی حالت میں زہر بہت جلدی اپنا اثر کر جاتا ہے۔ لہذا ہمیں سمجھ لینا چاہیئے۔ کہ سانپ کے زہر سے بچنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ہلکی۔ عمدہ اور قدرتی خوراک کھائیں غصہ نہ کریں اور نہ خوف کو اپنے دل میں جگہ دیں اگر سانپ کاٹ بھی لے۔ تب بھی نہ روئیں اور نہ چلائیں اور نہ یہ کہیں۔ کہ "ہائے مر گئے" موت کے آنے سے پہلے ہی مرنا مناسب نہیں ہے اپنی پاکیزہ زندگی کی اچھائی کا یقین رکھیں۔ اور آخر کار اپنے دل میں یہ سوچکر کہ پرماتما نے ہمیں جتنی زندگی عطا کی ہے۔ وہ ہم ضرور ہی بھوگینگے۔ صبر کریں اور راضی برضائے الٰہی ہو جائیں۔

سانپ کے ڈنک سے ہونیوالی اموات میں سے بہت سی موتیں نامناسب علاج اور خوف سے ہوا کرتی ہیں۔ یہ بات پورٹ الیزبتھ کے عجائبخانہ کے مہتمم مسٹر فٹزسیمن نے خوب واضح طور پر ثابت کر دی ہے۔ لگاتار کئی سال تک انہوں نے سانپوں کے متعلق تحقیق کی ہے۔ اور اُن کے زہر کے متعلق سینکڑوں تجربے کئے ہیں۔ انہوں نے علیحدہ علیحدہ قسم کے سانپوں کی پہچان اور خصوصیتیں بتلا کر علاج بھی تجویز کئے ہیں۔ مسٹر فٹزسیمن کی رائے ہے کہ جب کسی کو سانپ کاٹ جاتا ہے۔ تو وہ گھبرا اُٹھتا ہے اور بہت سے مارگزیدہ اشخاص کا علاج ہی بالکل غلط اور نہایت ہی نامناسب طریقے سے کیا جاتا ہے

یہی دونوں باتیں زیادہ تعداد اموات کے واقع ہونے کا سبب ہیں۔
سب کے سب سانپ زہری نہیں ہوتے۔ اور جو زہری ہوتے ہیں۔ ان کے زہر سے بھی فوراً موت واقع نہیں ہوتی۔ ایک بات اور بھی ہے۔ کہ نہایت ہی زہریلے افعی سانپوں کو بھی ہر وقت ایسا موقع نہیں مل سکتا۔ کہ وہ اپنی زہر کی ساری کی ساری تھیلی کو ہمارے خون میں اُلٹ دیں۔ اِس لئے یہ بات سمجھ کر جب سانپ کاٹ جائے۔ اُسے فوراً ہی خوف کے مارے گھبرانا نہیں اُٹھنا چاہیئے آجکل اِس قسم کے علاج کئے جانے لگے ہیں۔ کہ جنہیں کوئی بھی مار گزیدہ بخوبی کر سکتا ہے اپنے ناظرین کی دلچسپی اور واقفیت کیلئے ہم اُنہیں نیچے درج کرتے ہیں۔
جسجگہ سانپ نے کاٹا ہو۔ اِس سے ذرا اوپر کیطرف بڑے زور سے ایک رومال باندھو۔ اور باندھ چکنے کے بعد اسمیں ایک مضبوط پنسل یا لکڑی کے ٹکڑے سے مروڑی یا بل دو۔ باندھنے کا مطلب یہ ہے کہ رگوں کے ذریعے زہر آگے نہ بڑھ سکے۔ پھر چاقو کی نوک سے ڈنگ کے مقام کو آدھ انچ گہرائی تک خوب چھید کر اُسکا سب خون باہر نکال دو۔ بعد ازاں اُس زخم میں پرمنگوٹیٹ[1] آف پوٹاش جو کہ عام انگریزی دوا فروشوں کے ہاں ملجاتی ہے۔ بھر دو۔ یہ دوائی نہایت ہی زود اثر اور سانپ کے کاٹے کا مجرّب علاج ہے۔ ایسی نلیاں[2] جنمیں ایک طرف تو ایک بلوں والا چھوٹا سا تیز چاقو لگا ہُوا ہوتا ہے۔ اور دوسری طرف یہ دوائی رکھی جا سکتی ہے بارہ بارہ آنے میں بازار میں فروخت ہُوا کرتی ہیں۔ اگر اس علاج کا موقع نہ ہو۔ تو ڈنگ کے زخم کو چوس لینا چاہیئے۔ خواہ مار گزیدہ خود چوس لے یا کوئی دوسرا شخص خود چوس لے۔ چوسے ہُوئے خون کو ساتھ کیساتھ تھوکتے رہنا چاہیئے۔ جسکے مُنہ میں گھاؤ یا زخم وغیرہ ہوں۔ اُس سے چوسنے کا کام نہیں لینا۔ کیونکہ یہ زہر کو چوسنا ہے۔ یہ علاج

1) Permangovate of Potash 2) Tube

اُسی وقت مُفید ثابت ہوتا ہے۔ جبکہ ڈنگ مارنے کے پانچ سات منٹ کے اندر
اندر کیا جائے۔ خون میں زہر ملجانے کے بعد آرام ہونا مشکل بات ہے۔ مٹی کے
معالج مسٹر جسٹ نے لکھا ہے کہ میں نے بظاہر مُردہ نظر آنیوالے کئی مارگزیدہ
اشخاص کا مٹی کے ذریعہ علاج کیا ہے۔ میں نے ایک مارگزیدہ کو ایک گڑھا
کھود کر اُس میں سُلا دیا۔ اور اوپر سے کھودی ہوئی مٹی ڈال دی۔ مٹی نے اِس
مریض کو گرمی پہنچائی اور اُسکے زہر کو چوس لیا" جسٹ نے اِس قسم کی اور بھی کئی
مثالیں پیش کی ہیں۔ سانپ کے ڈنگ کے متعلق مجھے ذاتی تجربہ نہیں۔ لیکن
مٹی سے بہت سے دیگر امراض کا علاج کرنیکے بعد مجھے کامل یقین ہے کہ مٹی ضرور
ہی فائدہ مند ثابت ہوگی۔ جہاں ڈنگ لگا ہو اُسکو خوب چھید کر یا خون چوس کر
اسمیں پرمینگنیٹ آف پوٹاس بھرنیکے بعد اُس پر مٹی کے گارے کی آدھ انچ
لمبی موٹی اور نرم نرم ٹکیہ باندھ دینی چاہئے۔ اگر ہاتھ پر کاٹا ہو۔ تو سارے ہاتھ کو
ہی گارے سے لپیٹ دینا چاہئے۔ ہر شخص کیلئے لازم ہے کہ ایک ٹین یا لکڑی کے
ڈبے میں مٹی بھر رکھے۔ تاکہ بوقت ضرورت کام آئے۔ اِس مٹی کو پیس چھان کر رکھنا
چاہئے۔ اُسے دھوپ میں باہر اس طریقے سے رکھو کہ اُسکے اندر پانی نہ جانے پائے
ایک کپڑے کو پھاڑ کر پٹیاں بھی پہلے ہی بنا رکھنی چاہئیں۔ یہ چیزیں محض سانپ
کے ڈنگ کے لئے ہی نہیں۔ بلکہ اور بھی بہت سے ناگہانی حادثات میں کام آتی ہیں
اگر بیمار بیہوش ہونے لگے۔ یا اُسکے سانس کی آمدورفت بند ہوتی ہوئی
نظر آئے۔ تو ایسی حالت میں سانس لانے کا وہی مصنوعی طریقہ استعمال کرنا چاہئے
جس کا ذکر ہم ڈوبنے کے بیان میں کر چکے ہیں۔ اگر مریض بیہوش ہوتا ہو۔ تو اسے گرم
پانی یا لونگ اور سنج کو اُبال کر گرم کاڑھا پلانا چاہئے۔ کھلی ہوا میں رکھنا ضروری ہے

Artificial Respiration

لیکن یہ احتیاط رکھنی چاہیئے - کہ مریض کا جسم ڈھکا ہؤا ہو - اگر یہ نظر آئے کہ اُس کا
جسم ٹھنڈا ہو رہا ہے - تو جسم کے آس پاس پانی کی بوتلیں رکھنی چاہیئیں - یا گرم پانی
میں بھگو کر نچوڑی ہوئی فلالین کی گدی رکھکر اُسکے جسم کو حرارت پہنچانی چاہیئے -

۱۳ - بچھّو وغیرہ کے ڈنگ

ہمارے مُلک میں کہاوت مشہور ہے کہ بچھّو کے کاٹے کی تکلیف دشمن کو
بھی نہ ہو - بچھّو کے ڈنگ کی بہت ہی سخت تکلیف ہوتی ہے - یہاں تک کہ سانپ
کے ڈنگ کی نسبت بھی تیز اور ناقابل برداشت ہؤا کرتی ہے - مگر پھر بھی ہم
سانپ سے ہی زیادہ ڈرتے ہیں - کیونکہ اسکے ڈنگ میں موت چھُپی رہتی ہے - بچھو
کے کاٹنے سے عموماً موت واقع نہیں ہوتی - ڈاکٹر مور نے لکھا ہے - کہ جس شخص کا
خون بالکل صاف ہوتا ہے - اسکو بچھّو کے ڈنگ کی تکلیف بہت ہی کم محسوس ہوتی ہے -
بچھّو یا اِسی قسم کے دیگر زہریلے جانوروں اور کیڑوں مکوڑوں کے ڈنگوں کا
علاج بہت ہی آسان ہے - جسجگہ ڈنگ لگا ہو - اُسے چاقو سے چھید کر خوب خون
نکال ڈالو - بعد ازاں مُنہ سے چوس کر خون تھوک دو - ڈنگ کے اوپر کیطرف ایک
مضبوط رومال یا کپڑا یا رسی باندھ دو - اور زخم کے اوپر مٹی (گارے) کی ایک
بھاری ٹکیہ رکھ کر پٹی باندھو - تاکہ درد اور تکلیف بڑھنے نہ پائیں - مٹی کی ٹکیہ باندھنے
کے بعد درد فوراً بند ہو جائیگا -

کئی کتابوں میں درج ہے کہ ہموزن سرکہ اور پانی ملا کر اسمیں کپڑے کی
ایک ذراسی گدی کو تر کر کے زخم پر رکھنا چاہیئے - اور ڈنگ کے پاس کی جگہ کو
نمک کے پانی سے برابر دھوتے رہنا چاہیئے - اگر ڈنگ کی جگہ پانی میں

ڈوبی ہوئی رکھی جا سکے۔ تو اُسے پانی میں رہنے دینا چاہئیے۔ لیکن ان سب علاجوں میں مٹی کی ٹکیہ کو ڈنگ پر باندھنا زیادہ مُفید اور اچھا ہے۔ جسے بدقسمتی سے بچھو کاٹ جائے۔ اُسے بھی) اس کا تجربہ کر کے آزمائش کر لینی چاہئیے۔ یہ بات ہمیشہ یاد رکھنی چاہئیے۔ کہ مٹی کی جو پُلٹس تیار کیجائے۔ وہ جہانتک ہوسکے۔ موٹی ہو۔ اسکے لئے دو سیبہ بھی زیادہ نہیں ہے۔ فرض کرو کہ بچھو نے انگلی پر کاٹ لیا۔ ایسی حالت میں کہنی تک مٹی باندھ دینی چاہئیے۔ اگر ایک لمبے برتن مثلاً بالٹی وغیرہ میں مٹی گھول کر اُس میں ہاتھ ڈبو دیا جائے۔ تو درد فوراً کم ہو جاتا ہے۔

کنکھجورا۔ بھڑ۔ تتیا وغیرہ کے ڈنگ کے لئے بھی یہی علاج مفید ثابت ہونگے

۱۴۔ خاتمہ

تندرستی کے متعلق میں جن جن اُمور کا ذکر کرنا چاہتا تھا وہ اوپر آچکے ہیں بشرط فرصت میری خواہش ہے کہ عام چیزوں کے خواص اور اُن کے استعمال کے متعلق بھی کچھ لکھوں۔ ناظرین سے رخصت ہونیسے پیشتر میں مذکورہ بالا ابواب کے مقصد پر ایک مرتبہ پھر نظرثانی کرنا چاہتا ہوں۔

میرے دل میں رہ رہ کر یہ خیال اُٹھتا تھا کہ میں نے یہ کتاب کیوں لکھی؟ کیونکہ میں حکیم یا ڈاکٹر نہیں ہوں۔ اِس مضمون کے متعلق مجھے واقفیت بھی بہت ہی کم ہے۔ میں سوچتا تھا کہ میں نے جو کچھ کتاب میں درج کیا ہے وہ کسی پہلو سے ادھورا یا نکمل تو نہیں ہے؟ غور کرنیسے معلوم ہؤا۔ کہ یہ واقعی نا مکمل ہے۔ اور یہ مکمل ہو بھی نہیں سکتا۔ اسکی وجہ یہ ہے کہ ہر روز جو نت نئی باتیں دیکھنے میں آتی ہیں۔ اُن سے خیالات میں بھی نمایاں تبدیلیاں واقع آتی رہتی ہیں پھر یہ کوشش ہی کیوں کی گئی۔ اس کا جواب معمولی طور پر یہی دیا جا سکتا ہے۔ کہ علم حکمت یا ویدک

کی ہستی کا دارومدار ہی غیر مکمل تجربوں اور باتوں پر ہے۔ مگر پھر بھی آجکل بہت سے نیم حکیم اور پاکھنڈی طبیب نظر آتے ہیں۔ اِس کتاب کو بھی اگر ایسی ہی نیم طبابت سمجھ لیا جائے۔ تو کوئی مضایقہ نہیں۔ مگر ہاں اسمیں اتنی خصوصیت ضرور ہے کہ یہ بے غرضی اور صاف دلی سے لکھی گئی ہے۔ اِس کا مطلب بیماری ہو جانے پر علاج بتانیکا نہیں ہے۔ بلکہ بیماریوں کو روکنے کا طریقہ بتلاتا ہے۔ غور کرنے سے معلوم ہوگا کہ بیماریوں کو روکنے کے طریقے بالکل سہل اور سیدھے ہیں۔ اُن کی واقفیت حاصل کر لینے کے لئے کسی خاص قسم کے علم کی ضرورت نہیں ہے۔ مگر اِن پر عمل کرنا واقعی مشکل ہے۔ کئی بیماریونکے متعلق ذکر کرنا اسلئے مناسب سمجھا گیا ہے۔ کہ بڑی حد تک جملہ اقسام کی بیماریونکی پیدایش کا سبب ایک ہی ہے اور اِس لئے اُن سب کا علاج بھی ایک ہی ہونا چاہیئے۔ ایک وجہ یہ بھی ہے کہ باوجود ہر قسم کی احتیاط کے بیماریاں بالکل عام ہیں۔ انکے علاج سے بھی قریب قریب ہر شخص کو واقفیت ہے۔ اِس لئے انمیں اگر میرے ذاتی تجربات بھی شامل ہو جائیں۔ تو یہ کسی قسم کے نقصان کا باعث نہ ہوگا۔

تندرستی کی ضرورت ہی کیا ہے؟ اس سب سے بڑے اور اہم سوال پر غور کرنا بھی باقی ہے ہماری بود و باش۔ طرز معاش۔ چال چلن وغیرہ پر نظر ڈالنے سے تو صاف ظاہر ہوتا ہے کہ ہمیں تندرستی کی بالکل ضرورت ہی نہیں ہے۔ اور اگر تندرستی حاصل کرنیکا مقصد ہی یہ ہے کہ جسم کو خوب موٹا تازہ بنا کر عیش و آرام بھوگتے رہیں جسم کو ہی دنیا میں سب کچھ سمجھیں اور اسے خوب مضبوط اور خوبصورت دیکھکر اس پر بیجا ناز اور غرور کریں۔ تو ایسی تندرستی سے تو جسم کا روگی اور بیماری میں مبتلا رہنا ہی اچھا ہے۔

جملہ مذاہب اس بات کو تسلیم کرتے ہیں۔ کہ اِس جسم کے ذریعے ہی ہم پرماتما کی بھگتی کر سکتے ہیں اور اسکے قدموں تک پہنچ سکتے ہیں ہمیں یہ جسم کرایہ پر ملا ہے ہمیں اسکے کرایہ کے بدلے پرماتما کی حمد و ثنا کرنی پڑتی ہے۔ کرایہ کی دوسری شرط یہ ہے۔ کہ ہم

مکان کا نامناسب استعمال نہ کریں۔ اور اُسکے اندر اور باہر سے صاف ستھرا رکھیں میعاد
مقررہ کے بعد ہمارا فرض ہے کہ ہم مالک مکان کو اُنکا مکان ویسی ہی اچھی حالت میں سپرد کر دیں
جیسا کہ وہ ہمیں عطا ہؤا تھا۔ اگر ہم کرایہ کی جملہ شرائط کی اچھی طرح سے پابندی کرتے
رہیں، تو مدت پوری ہونے پر مالک ہم سے بہت خوش ہوتا ہے۔
سب جاندار جسم رکھتے ہیں۔ سب کے جسموں کی ساخت قریب قریب ایک سی ہوتی
ہے۔ یعنی سب کے سُننے۔ کھانے۔ دیکھنے۔ سونگھنے اور بھوگ بھوگنے کیلئے اندریاں ہوتی
ہیں لیکن انسانی جسم کو "چنتا منی" ہیرا بتلایا گیا ہے۔ چنتامنی ہیرے کا مطلب یہ
ہے کہ ہم خواہ کسی چیز کی خواہش بھی کیوں نہ کریں۔ وہ سب اس سے حاصل ہو سکتی ہیں۔ ہے
حیوان اپنے جسم کے ذریعہ نہ گیان (علم) حاصل کر سکتا ہے اور نہ پرماتما کی بھگتی ہی کر سکتا۔
گیان اور بھگتی کے بغیر مکتی یا نجات نہیں ملتی۔ نجات نہ ملنے کی حالت میں سچی راحت
نصیب نہیں ہوتی۔ اور نہ تکلیف ہی کا خاتمہ ہوتا ہے۔ اگر جسم کا مناسب ترین
استعمال کیا جائے اور اُسے خانۂ خدا سمجھ کر کام میں لایا جائے۔ تو اُسی حالت میں
وہ کام کی چیز ہے۔ ورنہ وہ گوشت۔ خون اور ہڈیوں کا ایک گندہ اور غلیظ بورا ہے
جو ہوا اور پانی اسمیں سے نکلتے ہیں۔ وہ بھی گندے ہوتے ہیں۔ اُسکے چھوٹے بڑے
سوراخوں کے ذریعے باہر نکلتے ہی اشیاء میں سے ایک کو بھی ہم جمع کر کے رکھنا
نہیں چاہتے۔ اُن پر غور کرنے اور انہیں چھونے یا دیکھنے تک سے ہمیں قے آ
جاتی ہے۔ اور اُنمیں جو کیڑے وغیرہ پیدا ہوتے ہیں۔ اُنکی پیدائش اور ترقی روکنے
کیلئے بڑی محنت اور کوشش کرنی پڑتی ہے۔ اُسی جسم کی بدولت ہمیں بدمعاشی۔ دغا۔ فریب
چوری۔ مکر۔ ریا۔ عیاشی وغیرہ وغیرہ لاکھوں ہرگز نہ کرنیکے قابل کام کرنے پڑتے ہیں اُسکی
نشوونما کیلئے طرح طرح کی کوششیں کرنی پڑتی ہیں۔ اور اسقدر کوششوں کے باوجود بھی وہ
اتنا نازک اور نرم ہے کہ ذرا سی چوٹ اور تکلیف برداشت کرنیکی اُسمیں طاقت نہیں ہے